Operação e Manutenção do Console P30

Operação e manutenção do console P30

Informações de edição

OPERAÇÃO E MANUTENÇÃO DO CONSOLE P30

N/P 301096-583 rev C

Observação sobre marcas comerciais

Precor, AMT e EFX são marcas comerciais registradas e Preva é uma marca comercial da Precor Incorporated. Outros nomes neste documento podem ser marcas comerciais ou registradas de seus respectivos proprietários.

Aviso de propriedade intelectual

Todos os direitos, títulos e interesses no software do Preva Business Suite, os materiais impressos que o acompanham, quaisquer cópias do software e todos os dados coletados por meio do Preva Business Suite são de propriedade exclusiva da Precor ou de seus fornecedores, dependendo do caso.

A Precor é amplamente reconhecida pelos designs inovadores e premiados de seus equipamentos de ginástica. A Precor pesquisa intensamente patentes nos EUA e no exterior, tanto em busca da construção mecânica quanto dos aspectos visuais dos seus produtos. Qualquer parte que contemple a utilização dos designs dos produtos da Precor está, por meio deste documento, advertida de que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos exclusivos uma questão de grave importância. A Precor tomará as medidas legais cabíveis contra toda e qualquer apropriação não autorizada de seus direitos exclusivos.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instruções Importantes de Segurança

Leia todas as informações na documentação fornecida juntamente com seu equipamento de ginástica antes da instalação deste dispositivo, incluindo guias de montagem, guias do usuário e manuais do usuário.

Este aparelho (daqui por diante chamado de console) deve ser enviado juntamente com o novo equipamento de treinamentos Precor (daqui por diante chamado de unidade base). Ele não é embalado para venda individual.

ADVERTÊNCIA **para evitar lesões, o console deverá ser fixado firmemente à unidade base seguindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser conectado à alimentação CA SOMENTE por meio da fonte de alimentação fornecida. Ele deverá ser ligado somente depois de instalado conforme descrito nas instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser usado somente com equipamentos de fitness Precor, não como um dispositivo independente.**

Precauções de segurança

Siga sempre as precauções básicas de segurança ao utilizar este equipamento, para reduzir os riscos de lesão, incêndio ou dano. Outras seções deste manual fornecem mais detalhes sobre os recursos de segurança. Leia estas seções e siga todos os avisos de segurança. Essas precauções incluem os itens a seguir:

- Leia todas as instruções neste guia antes de instalar e usar o equipamento e siga as etiquetas no equipamento.

- Certifique-se de que todos os usuários realizaram um exame médico completo antes de iniciar um programa de condicionamento físico, especialmente se tiverem pressão arterial alta, alto nível de colesterol ou problemas cardíacos, histórico familiar de alguma das situações anteriores, possuírem mais de 45 anos de idade, tiverem problemas de obesidade, não realizarem exercícios regularmente ou tomarem algum tipo de medicamento.

  Equivalente em francês do aviso acima para o mercado do Canadá: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação do equipamento o utilizem ou fiquem próximas a ele. Não permita que crianças sem supervisão permaneçam próximas ao equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários usem vestimentas e calçados apropriados para exercícios e não utilizem roupas folgadas. Os usuários não devem usar calçados com salto ou solas de couro e devem remover toda a sujeira ou pedras presas da sola de seus calçados. Devem, também, prender os cabelos compridos.
- Nunca deixe ligado o equipamento que não estiver sendo utilizado. Quando o equipamento não estiver em uso, desconecte-o da fonte de alimentação, antes de limpá-lo e antes de qualquer serviço de manutenção autorizado.

  Observação: o adaptador de alimentação opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamentos com alimentação própria.
- Utilize o adaptador de alimentação elétrica fornecido com o equipamento. Conecte o adaptador de alimentação em uma tomada apropriada e aterrada, conforme indicado no equipamento.
- Tome cuidado ao montar ou desmontar o equipamento.
- Para as esteiras: Não use os recursos de digitação ou navegação na web ao caminhar em velocidades que ultrapassem um **ritmo lento e relaxado**. sempre segurando uma barra fixa ao usar os recursos de digitação ou navegação na web.

- Para AMT e EFX: sempre segurando uma barra fixa ao usar os recursos de digitação ou navegação na web.
- Leia, compreenda e teste os procedimentos de parada de emergência antes do uso.
- Mantenha o cabo, o adaptador de alimentação opcional e o plugue longe de superfícies aquecidas.
- Disponha os cabos de alimentação de forma a evitar que sejam pisados, pressionados ou danificados por objetos colocados sobre eles, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento receba ventilação adequada. Não coloque nada sobre o equipamento. Não utilize o equipamento sobre superfícies acolchoadas que possam bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana.
- **ESPAÇAMENTO —** as recomendações de espaçamento mínimo abaixo são baseados em uma combinação das normas voluntárias ASTM (EUA) e dos regulamentos EN (europeus), como o de 1 de outubro de 2012, para o acesso, a circulação ao redor e a desmontagem de emergência:
  - **Esteiras —** no mínimo, 0,5 m (19,7 pol) de cada lado da esteira e 2 m (78 pol) atrás da máquina.
  - **Outros equipamentos cardiovasculares que não são esteiras —** no mínimo, 0,5 m (19,7 pol) em, pelo menos, um dos lados e 0,5 m (19,7 pol) atrás ou na frente da máquina.

  Deve ser dada atenção aos requisitos do Americans with Disabilities Act (ADA), EUA, Código 28 CFR (*consultar a Seção 305*). As normas ASTM são voluntárias e podem não refletir os padrões atuais da indústria. A área real para o acesso, a circulação ao redor e a desmontagem de emergência é de responsabilidade do estabelecimento. A instalação deve considerar os requisitos de espaço total para o treino em cada unidade, as normas voluntárias e da indústria e as regulamentações local, estadual e federal. As normas e as regulamentações estão sujeitas a alterações a qualquer momento.

  Importante: *essas recomendações de espaçamento devem ser também usadas ao posicionar equipamentos longe de fontes de calor, como radiadores, saídas de calefação e fornos. Evite temperaturas extremas.*

- Mantenha o equipamento longe de água e umidade. Para evitar choque elétrico ou dano aos componentes eletrônicos, não deixe que nada caia ou seja derramado dentro do equipamento.
- Ao usar a esteira, sempre prenda o clipe de segurança em sua roupa antes de começar os exercícios. Não usar o clipe de segurança pode oferecer grande risco de lesão em caso de queda.
- Lembre-se de que os monitores de frequência cardíaca não são dispositivos médicos. Vários fatores, incluindo o movimento do usuário, podem afetar a precisão da leitura da frequência cardíaca. Os monitores de frequência cardíaca são destinados apenas para auxiliar o exercício e determinar as tendências da frequência cardíaca em geral.
- Não opere equipamentos elétricos em lugares úmidos ou molhados.
- Nunca opere o aparelho se o cabo ou o plugue estiverem danificados, se o equipamento não estiver funcionando adequadamente ou se tiver sido derrubado, danificado ou exposto à água. Caso ocorra algum desses problemas, entre em contato com a assistência técnica imediatamente.
- Faça a manutenção do equipamento para mantê-lo em boas condições de funcionamento, como descrito na seção *Manutenção* do manual do proprietário. Inspecione o equipamento para verificar se há componentes incorretos, desgastados ou soltos e corrija-os, substitua-os ou aperte-os antes de usar.
- Se desejar mover o equipamento, peça ajuda e utilize técnicas de elevação adequadas. Para obter mais informações, consulte o guia de montagem de seu produto.
- Restrições de peso do equipamento: não use a esteira se você pesar mais de 225 kg. Se você pesar mais de 160 kg, não corra sobre a esteira. Para todos os outros equipamentos de fitness, o limite de peso é de 160 kg.
- Use este equipamento apenas para seu propósito planejado, como descrito neste manual. Não use implementos acessórios não recomendados pela Precor. Tais implementos podem causar ferimentos.

- Não opere o equipamento onde produtos aerosol (spray) estejam em uso ou onde esteja sendo administrado oxigênio.
- Não use em áreas externas.
- Não tente reparar o equipamento sozinho, exceto para seguir as instruções de manutenção contidas no manual do proprietário.
- Nunca solte ou insira objetos dentro de qualquer abertura. Mantenha as mãos longe de partes móveis.
- Não coloque nada nos corrimãos estacionários, barras de suporte, console de controle ou coberturas. Coloque líquidos, revistas e livros nos receptáculos apropriados.
- Não apoie ou puxe o console em momento algum.

ATENÇÃO: NÃO remova a tampa, ou você pode se ferir com choques elétricos. Leia o guia de montagem e de manutenção antes de operar. Não há peças internas que o usuário possa reparar. Entre em contato com o Suporte ao Cliente se o equipamento precisar de reparo. Uso apenas com energia monofásica AC.

Materiais perigosos e descarte correto

As baterias dentro do equipamento com alimentação própria contêm materiais considerados perigosos para o meio ambiente. As leis federais exigem o descarte correto dessas baterias.

Caso planeje descartar o equipamento, entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor Commercial Products para obter informações sobre a remoção da bateria. Consulte *Assistência técnica*.

Reciclagem e descarte de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou descartado de acordo com os regulamentos locais e nacionais aplicáveis.

Etiquetas de produto, de acordo com a Diretiva Europeia 2002/96/EC relativa ao descarte de equipamento elétrico e eletrônico (WEEE), determinam o procedimento para a devolução e a reciclagem de equipamentos utilizados, conforme aplicação em toda a União Europeia. A etiqueta WEEE indica que o produto não deve ser descartado em lixo comum e sim reciclado no fim da sua vida útil, de acordo com esta instrução.

De acordo com a Diretiva Europeia WEEE, os equipamentos elétricos e eletrônicos (EEE) devem ser coletados separadamente e reutilizados, reciclados ou recuperados ao fim da vida útil. De acordo com o Anexo IX da Diretiva WEEE, usuários de EEE com a etiqueta WEEE não devem descartar um EEE cuja vida útil tenha se esgotado como lixo comum, mas devem utilizar a estrutura de coleta disponível a clientes para devolução, reciclagem e recuperação de WEEE. A participação do cliente é importante para minimizar qualquer possível efeito de um EEE ao meio ambiente e à saúde humana decorrente da possível presença de substâncias perigosas em um EEE. Para a coleta e o tratamento corretos, consulte *Assistência técnica*.

Avisos legais para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações legais nesta seção se aplicam ao equipamento de ginástica e seu console de controle.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

Os equipamentos Precor foram testados e mantêm conformidade com os seguintes padrões de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos elétricos domésticos e similares - Segurança)
- EN 957 (Equipamento fixo para treinamento, em conformidade com a classe S/B)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de ginástica Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

For North American Markets only: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 2004/108 /EC EMC
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Recomendações elétricas: Esteiras de 120 V e 240 V

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações da NEC (Código Elétrico Nacional) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Você deve ter recebido um cabo de alimentação que atende os requisitos do código de energia elétrica local junto com o equipamento. As esteiras da Precor devem ser conectadas a um circuito de ramal individual de 20 amp que pode ser compartilhado apenas com um Personal Viewing System (PVS). Se precisar de mais ajuda com as conexões de energia, entre em contato com seu representante autorizado Precor.

Importante: *um circuito de ramal individual proporcionar um condutor quente e outro neutro para um receptáculo. Os condutores não podem ser ligados em circuito, encadeados ou conectados a outros condutores. O circuito deve ser aterrado conforme as orientações NEC ou códigos locais de eletricidade.*

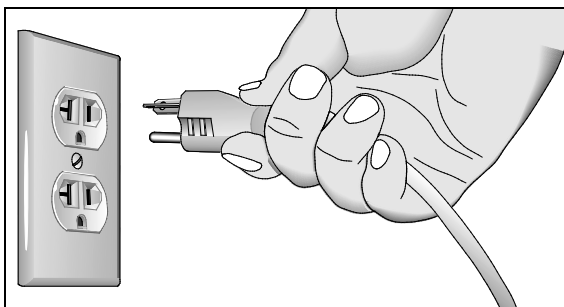



Figura 1: Plugue de alimentação de 120 V, 20 A

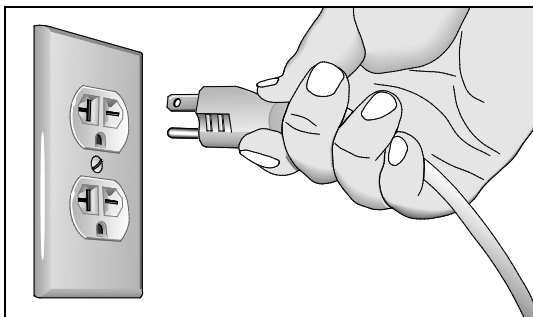



Figura 2: Plugue de alimentação de 240 V, 20 A

Recomendações elétricas: Todos os equipamentos, exceto esteiras

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações do Código Elétrico Nacional (NEC, National Electric Code) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Para equipamentos com o console P80 ou a tela do Personal Viewing System (PVS), é necessária uma conexão de alimentação separada. Para circuitos secundários de 20 A, até 10 telas podem ser conectadas. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos conectados, o número de telas deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

Observação: os cabos de alimentação divisores comuns com plugues IEC-320 C13 e C14 têm capacidade máxima recomendada de cinco telas.

Figura 3: Conectores IEC-320 C13 e C14

Assistência técnica

Não tente consertar o equipamento sozinho, salvo nas tarefas de manutenção. Caso algum item esteja faltando, entre em contato com seu representante. Para obter mais informações sobre telefones do atendimento ao cliente ou uma lista de centros de manutenção autorizados Precor, acesse o site da Precor em *http://www.precor.com*.

Índice

Capítulo 1

Primeiros passos

O console P30 oferece a administradores a capacidade de definir padrões que atendam suas necessidades específicas. Essas configurações incluem idioma, unidades de medida e definição de um tempo máximo permitido de treinamento para todos os equipamentos.

Ativação do console para equipamentos com alimentação própria

Os equipamentos Precor possuem alimentação própria ou são alimentados externamente usando um adaptador de alimentação opcional. Equipamentos com alimentação própria exigem que o usuário comece a se exercitar para iniciar o console. Esta seção oferece mais detalhes sobre como fornecer alimentação a equipamentos.

Ativação do console para equipamentos com alimentação própria

Em equipamentos com alimentação própria, quando o usuário começa a se exercitar, o console é inicializado e exibe a tela Welcome (Bem-vindo). Uma velocidade mínima de movimento deverá ser mantida para o banner de boas-vindas ser exibido. As palavras PEDAL FASTER (PEDALE MAIS RÁPIDO) (ou uma mensagem equivalente dependendo do tipo do equipamento) serão exibidas na tela quando a velocidade do movimento ficar abaixo dos requisitos mínimos.

O equipamento economiza carga da bateria entrando em um modo de desligamento. Se o usuário não mantiver a frequência mínima de movimento, inicia-se um processo de desligamento de 30 segundos.

Nesse modo, o console exibe um indicador de contagem regressiva e ignora teclas pressionadas. Se nenhum movimento for detectado ou se a frequência de movimento permanecer abaixo do limite mínimo, o indicador mudará e a contagem regressiva continuará.

Observação: o usuário pode retomar o treinamento antes de o período de contagem regressiva terminar, e o exercício continuará a partir do ponto em que foi pausado.

Utilização opcional do adaptador de alimentação

Um adaptador de alimentação CA opcional oferece alimentação constante para o equipamento. Esse adaptador permite a alteração de configurações sem a necessidade de pedalar o equipamento. Para adquirir o adaptador de alimentação, entre em contato com um representante de vendas.

Se adquirir um adaptador de alimentação elétrica opcional, você também deverá adquirir o kit do cabo interno. O kit vem com o cabo, o suporte e os fixadores que conectam o adaptador à placa inferior dos componentes eletrônicos.

ATENÇÃO: o kit do cabo interno deve ser instalado pela equipe de manutenção autorizada. Não tente instalar sozinho, pois isso poderá anular a Garantia Limitada da Precor. Para obter mais informações, consulte *Assistência técnica*.

Importante: *se o equipamento incluir o console P80, o adaptador de alimentação opcional e o kit do cabo interno deverão ser instalados para fornecer alimentação contínua à unidade base e suportar sua bateria interna.*

Após instalar o kit, conecte o adaptador ao equipamento. Conecte a extremidade oposta à fonte de alimentação apropriada para o seu equipamento (120 V ou 240 V). Verifique as instruções de segurança encontradas no início deste manual antes de utilizar o adaptador de alimentação elétrica.

ATENÇÃO: quando o adaptador opcional estiver em uso, verifique se o cabo de alimentação elétrica gera riscos à segurança. Mantenha-o longe de lugares de circulação de pessoas e de peças móveis. Se o cabo de alimentação ou o módulo de conversão de energia elétrica forem danificados, eles deverão ser substituídos.

O console de controle funciona de forma diferente quando o adaptador de alimentação elétrica está conectado. Como o adaptador de alimentação fornece uma fonte constante de energia, o usuário pode parar por períodos curtos de tempo sem ter que iniciar os procedimentos de desligamento. Quando o limite de tempo de pausa expira e o usuário não retoma o exercício, o visor retorna à tela Welcome (Bem-vindo). O tempo de pausa padrão é de 30 segundos para todos os equipamentos de fitness. Consulte o manual de seu console de controle para obter instruções sobre como definir ou alterar o limite de tempo de pausa.

Identificando as Peças do Console

A figura a seguir oferece informações sobre as teclas do console. O número e as ações das teclas do console podem ser ligeiramente diferentes dependendo do tipo do equipamento.

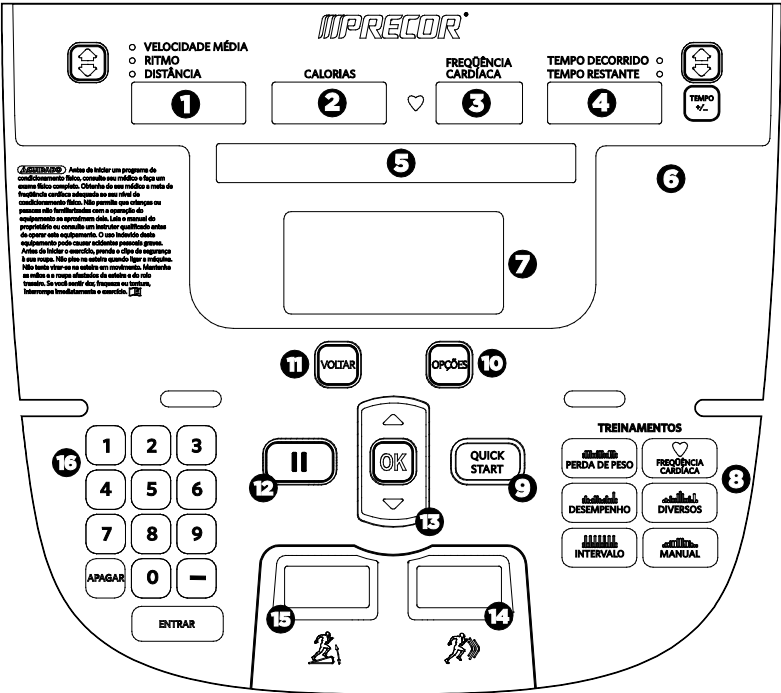



Figura 4: Teclas do console P30

Tabela 1. Peças do console

Número	Nome da Peça	Detalhes
❶	Velocidade Média Ritmo Distância	Use as setas ▲ ou ▼ para mudar o item que deseja exibir
❷	Calorias	Exibe o número de calorias que você queimou
❸	Fequência Cardíaca	Exibe sua taxa de batimento cardíaco
❹	Tempo Decorrido Tempo Restante	Use as setas ▲ ou ▼ para mudar a forma de exibição de tempo
❺	Monitor de texto superior	Fornece informações para guiar o usuário
❻	• Monitor de Músculo - EFX • Comprimento da Passada - AMT • Taxa por Minuto - Escalador • <blank> - Bicicleta, Esteira	• O Monitor de Músculos exibe os músculos usados para realizar o exercício. • O Comprimento da Passada descreve a extensão de seus passos durante o exercício. • Taxa por Minuto exibe o número de metros, pés ou passos que um usuário ganhou durante um exercício.
❼	Monitor Inferior	Exibe informações gráficas sobre o andamento do exercício
❽	Treinamento	• Manual • Taxa de Batimento Cardíaca • Intervalo • Perda de Peso* • Diversos* • Desempenho* • Queimador de Gordura - apenas modelos mais velhos de AMT * Não disponível no mais velho modelo AMT

Número	Nome da Peça	Detalhes
9	Início Rápido	Pressione para começar o exercício
10	Opções	• Pressione para inserir informações de Metas, Idioma, Peso, Idade e Taxa de Batimento Cardíaco, Mais Opções • Pressione **Mais Métricas** para visualizar informações de medição adicionais Métricas: • Percentual Completo • Hora no Fuso Horário • Segmento de Tempo Restante • Velocidade Média • Ritmo - apenas esteira • Calorias por Minuto • Calorias por Hora • WATTS • METS • HR Alvo • HR Médio • Elevações - apenas esteira e escalador • Comprimento da Passada - AMT apenas • Exibir Tudo • DESLIGADO **Observação:** se sua AMT possui uma tecla de Métricas, pressione-a para ver suas medições.
11	Voltar	Volta para a tela anterior
12	Pausa	**Para esteiras:** pausa a esteira durante um treinamento **Para Equipamentos com energia própria:** funciona como tecla de reinicialização: Pressioná-la interrompe o programa de treinamento e exibe o resumo do exercício.

Número	Nome da Peça	Detalhes
13	Setas OK e Acima/Abaixo	Use para navegar por opções de configurações
14	Indicador de Velocidade ou de Intensidade	AMT, AMT com Open Stride™, bicicleta, esteira, EFX (única) e EFX (dupla)
15	Indicador de Inclinação ou Resistência	Esteira, EFX (dupla) e AMT com Open Stride™
16	Teclado numérico	Use para digitar informações numéricas como idade, peso, números de canal e senhas. Pressione **Limpar** para apagar os números inseridos. Pressione **Enter** após inserir os números pelo teclado numérico.

Capítulo 2

Configuração do console

Use o modo System (Sistema) para definir as configurações de maneira que beneficiem os usuários e a academia. O menu System (Sistema) pode ser visualizado somente por administradores e técnicos de manutenção registrados. Alterações feitas nessas configurações são salvas no equipamento de fitness.

As categorias em System Settings (Configurações do sistema) são:

- Club Settings (Configurações da academia)
- Informational Display (Visor informativo)

Configurações do sistema

Os recursos de configuração do sistema permanecem ocultos para clientes da academia e podem ser acessados somente usando combinações especiais de teclas. Para visualizar as configurações do sistema, o equipamento deverá estar no estado Welcome (Bem-vindo), exibindo o banner de boas-vindas. Para acessar o banner de boas-vindas, você deverá ligar o equipamento. Para equipamentos com alimentação própria, use o adaptador de alimentação opcional, caso contrário, precisará manter a velocidade mínima de movimento. Para obter mais informações sobre equipamentos com alimentação própria, consulte *Ativação do console para equipamentos com alimentação própria*.

O equipamento permanece no estado Welcome (Bem-vindo) quando está ligado, mas não está em uso. Isso significa que não há sessão de exercícios, inserção de dados ou operação de diagnóstico em andamento.

Quando o equipamento está no estado Welcome (Bem-vindo):

- **PRECOR** é exibido no visor de texto inferior. **SELECT A WORKOUT OR PRESS QUICKSTART TO BEGIN (SELECIONE UM TREINAMENTO OU PRESSIONE QUICKSTART PARA COMEÇAR)** é exibido no visor de texto superior.
- O sinal da frequência cardíaca é o único segmento ativado.
- Em esteiras, a lona não está em movimento e o motor do elevador está desligado.

Observação: em equipamentos com alimentação própria, o console inicializa quando você começa a se exercitar. Você deverá manter uma velocidade mínima de movimento para que o banner de boas-vindas seja exibido.

As alterações feitas no modo System Settings (Configurações do sistema) tornam-se as configurações padrão quando o visor exibe novamente o banner de boas-vindas.

ATENÇÃO: se você alterar a unidade de medida de exibição em esteiras, verifique se a configuração de velocidade está correta.

Para visualizar as configurações de Club Parameters (Parâmetros da academia):

1. No banner de boas-vindas, pressione **Pause (Pausar)**.

2. Pressione as seguintes teclas numéricas na sequência para inserir a senha:

   5 6 5 1 5 6 5

3. Pressione **OK**.

   O banner Set Club Parameters (Definir parâmetros da academia) será exibido.

Tabela 2. Teclas de navegação para os modos de configuração do sistema

Tecla	Função
▲ ou ▼	Oriente você no menu settings (configurações) e nas seleções.
OK	Seleciona uma seleção de menu.
BACK (VOLTAR)	Volta para o nível de menu anterior sem salvar as alterações.
PAUSE (PAUSAR)	Sai do modo System Settings (Configurações do sistema) e volta para o banner de boas-vindas.

Definindo os Valores de Parâmetros para Clube

Use estas informações para customizar o equipamento para o seu ambiente.

Código de Segurança (Esteira apenas)

Faixa de Valor: Habilitado ou Desabilitado

(Padrão: Desabilitado)

Quando o equipamento é enviado da fábrica, o recurso de proteção do código de segurança é desabilitado. Se você habilitar o código de segurança, seus usuários terão de digitar um número de quatro dígitos para começar suas sessões de treinamentos e ligar a esteira. O código é **1 2 3 4**.

Selecionar Idioma (Todos os Equipamentos)

Faixa de Valor: English, Deutsch, Espanol, Francais, Netherlands, Português, Rucckijj e Italiano

(Padrão: Inglês)

Selecione o idioma preferido para o monitor do console.

Observação: prompts de programação não são afetados pela seleção de idioma. As solicitações nesta seção continuarão a aparecer em inglês.

Definir Unidades (Todos os Equipamentos)

Faixa de Valor: EUA ou sistema métrico

(Padrão: EUA)

O equipamento pode exibir medições no sistema métrico ou no sistema usado pelos EUA.

***Importante:** se você alterar a Unidade de Medida em uma esteira, assegure-se de alterar a configuração de velocidade, para verificar se está correta.*

Definir Tempo Máximo de Treinamento (Todos os Equipamentos)

Faixa de Valor: 1 a 240 minutos

(Padrão: 60 minutos)

Você pode selecionar um tempo máximo de exercício por sessão. Escolha um limite entre 1 e 240 minutos ou selecione **Sem Limite** se não quiser definir um período limite. Por exemplo, se você definir o limite para 20 minutos, os usuários podem apenas definir um tempo de exercícios entre 1 e 20 minutos.

Selecione **Sem Limite** se não quiser definir um limite.

Observação: os Programas de Desempenho Militar não serão concluídos se o período máximo de exercício for inferior a 40 minutos. Defina o tempo máximo em 40 minutos se tiver habilitado estes programas de desempenho.

Definir Tempo Máximo de Pausa (Todos os Equipamentos)

Faixa de Valor: 1 a 120 segundos

(Padrão: 120 segundos)

Esta configuração limita o tempo em que o equipamento permanece em pausa durante um treinamento, antes de reiniciar.

Observação: o adaptador de energia opcional deve ser conectado em um equipamento de energia própria para estabelecer um tempo limite de pausa definitivo. Se o adaptador de energia opcional não for conectado e a taxa de movimento cair abaixo dos requisitos mínimos, o equipamento começa seu encerramento de 30 segundos, eliminando efetivamente o modo de pausa.

Definir Tempo Máximo de Resfriamento (Todos os Equipamentos)

Faixa de Valor: 0 a 5 minutos

(Padrão: 5 minutos)

Selecione a quantidade máxima de tempo em que o equipamento ficará no modo de resfriamento. O tempo de resfriamento é o período de tempo seguindo a conclusão de um treinamento, quando o usuário se exercita a uma taxa menor de trabalho.

Criando um treinamento Customizado

Faixa de Valor: LIGADO ou DESLIGADO

(Valor Padrão: DESLIGADO)

Crie um programa customizado para o seu exercício.

Observação: esta opção não está disponível em todos os equipamentos.

Para criar um programa customizado:

1. Na solicitação **DEFINIR PROGRAMA CUSTOMIZADO**, pressione **OK**.

   O perfil do programa aparece no monitor e uma coluna pisca, indicando seu ponto de partida.
2. Pressione a tecla com a seta para baixo no teclado de navegação, para selecionar a coluna que deseja alterar.
3. Para alterar a altura da coluna, consulte a seguinte tabela.

Tabela 3. Teclas de Customização de Programa

Equipamento	**Nome da tecla**	**Descrição**
Esteira	INCLINAR	Altera a altura da coluna e influencia a inclinação do Programa Customizado.
EFX (835 apenas)	INCLINAR	Altera a altura da coluna e influencia a inclinação do Programa Customizado de rampa inclinada.
Bicicleta	RESISTÊNCIA	Altera a altura da coluna e influencia a resistência do pedal no Programa Customizado.
Escalador	RESISTÊNCIA	Altera a altura da coluna e influencia a resistência do passo no Programa Customizado.

4. Quando tiver definido a altura da coluna, pressione a tecla com a seta para baixo no teclado de navegação para passar à próxima coluna. Você pode pressionar tecla de seta para cima para voltar às colunas anteriores.

5. Continue ajustando o perfil para cada coluna.

   Observação: dois programas customizados estão disponíveis na esteira. Alguns produtos da Precor contêm apenas um programa customizado. A solicitação indica qual você acessou. Para selecionar um segundo programa customizado (apenas para esteira), pressione a tecla de seta para baixo no teclado de navegação antes de pressionar OK, na etapa 6.

   O valor padrão do Programa Customizado 2 é **Desabilitado**.

6. Ao concluir a criação de seu programa, pressione **OK** para salvar o perfil do programa e voltar à mensagem de Bem-vindo. Pressione **VOLTAR** para sair da configuração sem salvar suas mudanças ao perfil customizado.

Definir Limite de Velocidade (apenas Esteira)

Faixa de Valor: Faixa de velocidade total do equipamento

(Padrão: velocidade máxima)

Esta configuração limita a velocidade da esteira e, consequentemente, o número de configurações de velocidade disponíveis ao usuário. Use-a para definir a velocidade máxima que um usuário pode inserir ao usar o equipamento.

A velocidade é exibida em milhas por hora (mph) ou quilômetros por hora kph), dependendo da unidade de medida (EUA ou métrico), selecionada antes. As faixas de velocidade vão de 0,5 a 16 mph (0,8 a 25,5 kph).

Definir Limite de Inclinação (apenas esteira)

Faixa de Valor: Faixa de graduação total do equipamento

(Padrão: máximo grau possível)

Defina a percentagem máxima de inclinação que um usuário pode programar enquanto usar o equipamento.

Programas Ocultos (apenas esteira)

Faixa de Valor: Exibir ou Ocultar Treinamentos

(Padrão: ocultar treinamentos)

Quando definido como **Exibir Treinamentos**, todos os Treinamentos de Desempenho estarão disponíveis ao usuário através da tecla DESEMPENHO. Estes treinamentos são: Gerkin Fitness Test, USAF PRT, NAVY PRT, ARMY PFT, USMC PFT e Federal Law Enf. PEB.

Se definido como **OCULTAR TREINAMENTOS,** quando o usuário pressionar **DESEMPENHO**, a mensagem **TREINAMENTO NÃO DISPONÍVEL** passará pelo monitor de texto superior.

Definir Faixa de Resistência (Bicicleta apenas)

Faixa de Valor: Alta, Média ou Baixa

(Padrão: Alta)

Você pode definir uma resistência de base baixa, média ou alta em bicicletas reclinadas ou verticais. Há 25 níveis de resistência em cada configuração base, mas estas afetam toda a faixa de resistência. As seguintes faixas estão disponíveis:

- Alta: Proporciona a faixa completa de resistência.
- Média: Proporciona aproximadamente dois terços da resistência disponível no grupo de configuração alta.
- Baixa: Proporciona aproximadamente um terço da resistência disponível no grupo de configuração alta.

Definir Nível Automático de Crossramp (apenas EFX Dupla)

Faixa de Valor: 0 a 20

(Padrão: 10)

Use esta configuração para escolher uma inclinação específica de rampa, para que EFX retorne automaticamente a esta inclinação ao final de uma sessão de exercícios.

Visualizando os Monitores Informacionais

As configurações do Monitor de Informação são valores que lhe fornecem informações sobre o equipamento. Os tipos de informações contidas neste grupo de configurações incluem um registro de eventos, números de série de software e de equipamento, e informações sobre uso.

Para visualizar as configurações do Sistema:

1. Na tela de Bem-vindo, pressione **Pausa**.

2. Pressione as seguintes teclas numéricas na sequência, para inserir a senha:

   6 5

3. Pressione **Enter**.

Use a seguinte tabela para definir os valores do Monitor de Informações customizado.

Tabela 4. Valores dos Monitores de Informação

Produto	Valor	Informação fornecida
Todos	ODÔMETRO	O valor do odômetro se correlaciona com o tipo de equipamento e a unidade de medida, EUA ou métrica, selecionada nos programas. • Esteira e modelo AMT mais recente: Exibe o número de milhas ou quilômetros acumulados registrados até o momento. Além disso, o AMT exibe o número de passadas verticais. • EFX: Exibe o número total de passadas registradas até o momento. • Bicicleta: Exibe o número total de rotações registradas até o momento. • Escalador: Exibe o número de superfícies escaladas.
AMT - Apenas modelos mais recentes	USO DA ESTEIRA	• **Contagem de Passos na Esteira:** acompanha o número de passadas no equipamento. • **Reinicialização da Contagem de Passos:** a reinicialização aumenta em um a cada momento em que é realizada. • **Odômetro na Última Reinicialização:** registra a leitura do odômetro no momento em que a esteira foi trocada. O odômetro do equipamento continua a contagem após a mudança de esteira.

Produto	Valor	Informação fornecida
Todos	MEDIDOR DE HORA	• Exibe o número de horas em que o equipamento esteve em uso. • O equipamento acompanha os minutos decorridos, mas o valor exibido é arrendondado para a hora cheia mais próxima.
Todos	NÚMERO DE PEÇA SW DE INICIALIZAÇÃO SUPERIOR	Número de peça e versão do software de aplicação da placa superior
Todos	NÚMERO DE PEÇA SW DE BASE SUPERIOR	Versão do software de aplicação da base superior
Todos	NÚMERO DE PEÇA SW DE BASE INFERIOR	Versão do software de aplicação inferior
Todos	PLACA DE MEDIÇÃO	Número do software na Placa de Medição
AMT	NÚMERO DE PARTE DE SW DE CONTAGEM DE PASSADAS	Número de software de Contagem de Passadas
Todos	NÚMERO DE SÉRIE	Usado para determinar o modelo e o tipo exatos de equipamento
Todos	REGISTRO DE USO	• O número de vezes que cada programa foi usado e exibe os minutos acumulados associados. • Útil em determinar as preferências do usuário na seleção de programas.
Todos	REGISTRO DE EVENTOS	Exibe todos os códigos de eventos que podem ter sido detectados pelo software. Para mais informações, consulte o *Registro de Eventos.*

Registro de Evento

O registro de evento suporta 30 eventos no máximo. Após o registro atingir 30 eventos, os eventos mais antigos são apagados para dar espaço aos mais recentes.

Cada item no registro de evento contém a seguinte informação:

- Número do evento
- Valor do odômetro quando o evento ocorreu
- Valor do medidor de hora no momento em que o evento ocorreu
- Corrente atraída pelo motor quando o evento ocorreu (apenas para esteira)

A seguinte tabela contém uma lista de eventos detectável pelo software.

Tabela 5. Números e descrições do registro de evento

Número do evento	Descrição do evento
00	Evento de localização de memória no PCA superior
02	Evento de localização na RAM
03	Evento EEPROM checksum
05	Tecla apertada ao ligar a energia
09	Evento de teste de memória PCA inferior
10	Frequência de Linha fora da faixa aceitável
11	Baixa voltagem de energia no vigilante (PCA superior)
12	Baixa voltagem de energia no vigilante (PCA inferior)
13	Ventoinha em velocidade incorreta (esteiras versão 1)
14	Falha na ventoinha (PCA inferior)
15	Voltagem de entrada AC muito alta
16	Voltagem de entrada AC muito baixa
20	Muitas solicitações de energia máxima em um segundo
21	Muitas solicitações de energia máxima consecutiva
22	Não há pulso no motor durante a inicialização
23	Faltam pulsos do motor após a inicialização
24	Redução de velocidade solicitada, mas a velocidade não é reduzida

Número do evento	Descrição do evento
26	Largura incorreta do pulso do motor
27	Corrente do motor de impulsão excessiva
28	Temperatura muito alta
29	Corrente excessiva de entrada AC
30	Evento de comunicação da placa inferior para a placa superior
31	Evento incorreto de comunicação da placa superior para a placa inferior
32	Evento de comunicação da placa superior para a placa inferior
33	Evento incorreto de comunicação da placa inferior para a placa superior
40	Movimento de suspensão detectado
42	Valor da posição de suspensão fora da faixa
43	Pedal zero não encontrado
44	Movimento de suspensão sem comando
45	Suspensão na direção errada
50	Corrente de freio (magnético) excessivo
53	Não foi possível ler o alvo, não foi possível encontrar o pedal inicial
54	Pulsos alvo perdidos durante a operação
55	Pedal inicial de freio ativado inesperadamente
60	Falha no sensor de parada automática (apenas para esteira)
61	Sensor de parada automática não está presente (apenas para esteira)
62	Falha no sensor vertical (apenas AMT)
70	Substituição da esteira, LPCA não lido (apenas AMT)
71	Substituição da esteira, LPCA virgem (apenas AMT)
72	Substituição da esteira, versão desconhecida de LPCA (apenas AMT)
73	Substituição da esteira, registro de LPCA ruim (apenas AMT)
74	Substituição da esteira, cabeçote LPCA reformado (apenas AMT)

Número do evento	Descrição do evento
75	Substituição da esteira, LPCA reformado LPCA (apenas AMT)
76	Substituição da esteira, cabeçote menor que LPCA (apenas AMT)
77	Substituição da esteira, cabeçote maior que LPCA (apenas AMT)
78	Aviso de substituição da esteira (apenas AMT)
79	Substituição da esteira necessária (apenas AMT)

Inserção da identificação do usuário com equipamentos CSAFE

O equipamento é totalmente compatível com os protocolos CSAFE. Quando o equipamento estiver conectado a um dispositivo mestre CSAFE, o usuário deverá pressionar ENTER (ENTRAR) e iniciar o processo de identificação. A ID do usuário é exibida como cinco zeros e indica o ponto de partida. A tabela a seguir descreve as principais funções do modo CSAFE.

Tabela 6. Teclas de acesso CSAFE

Teclas	Função
Teclado numérico	Use o teclado numérico para inserir a ID do usuário. Depois de inserir a ID do usuário, pressione **ENTER (ENTRAR)** ou **OK** para enviar a informação.
CLEAR (APAGAR)	Apaga números individuais na ID do usuário da direita para esquerda.
ENTER (ENTRAR) ou OK	Envia a ID do usuário. **Observação:** a ID do usuário é ignorada quando o usuário insere cinco zeros. Nenhuma estatística de treino será registrada.
PAUSE (PAUSAR)	Exibe o banner de boas-vindas.

Uma mensagem é exibida indicando quando a ID do usuário é aceita pelo dispositivo controlador CSAFE. Quando a seleção do programa é concluída, o usuário pode começar a exercitar-se.

Capítulo 3

Apresentação do console P30 aos usuários

ATENÇÃO: antes de iniciar um programa de condicionamento físico, consulte seu médico e faça um exame físico completo. Procure aconselhamento médico para saber a frequência cardíaca alvo adequada para seu nível de condicionamento físico.

O console P30 oferece uma tela fácil de seguir e vários programas para ajudar as pessoas a atender suas necessidades de exercício físico.

Importante: *leia as seções a seguir deste guia com os usuários antes de permitir que eles usem o equipamento de fitness:*

- *Instruções importantes sobre segurança*
- *Primeiros passos*
- *Utilização do clip de segurança (somente para esteiras)*

Usando o recurso Touch Heart Rate

Observação: o desempenho da taxa de batimento cardíaco pode variar com base na fisiologia, condicionamento físico, idade, e outros fatores do usuário. Você pode ter leituras erráticas se suas mãos estiverem secas, sujas ou oleosas, ou se a pele em suas palmas for particularmente grossa. Usar loção para mãos também pode causar leituras erráticas. Além disso, assegure-se de que os sensores estejam limpos, para garantir que o contato apropriado possa ser mantido.

Para usar o recurso touch heart rate, coloque a palma de suas mãos diretamente nos sensores de metal de batimento cardíaco, nas barras de apoio do equipamento. Para garantir uma leitura precisa da taxa de batimentos cardíacos, assegure-se de seguir estas dicas:

- Ambas as mãos devem agarrar os sensores para que seus batimentos cardíacos sejam registrados.

- É necessário um tempo mínimo de batidas cardíacas consecutivas (15 a 20 segundos) para que sua taxa seja registrada.
- Ao agarrar os sensores, não os aperte. Segure levemente com a mão em forma de concha. Segurar os controles com força pode prejudicar a leitura.
- Enquanto você se exercita, sua transpiração ajudará a transmitir o sinal de sua taxa de batimentos cardíacos. Se tiver dificuldade em usar os controles manuais para determinar sua taxa de batimento cardíaco, tente os sensores novamente depois, no exercício, para ver se pode obter um sinal da taxa de batimento cardíaco.
- Se o recurso touch heart rate não funcionar para você, a Precor recomenda que você use uma faixa transmissora de peito.

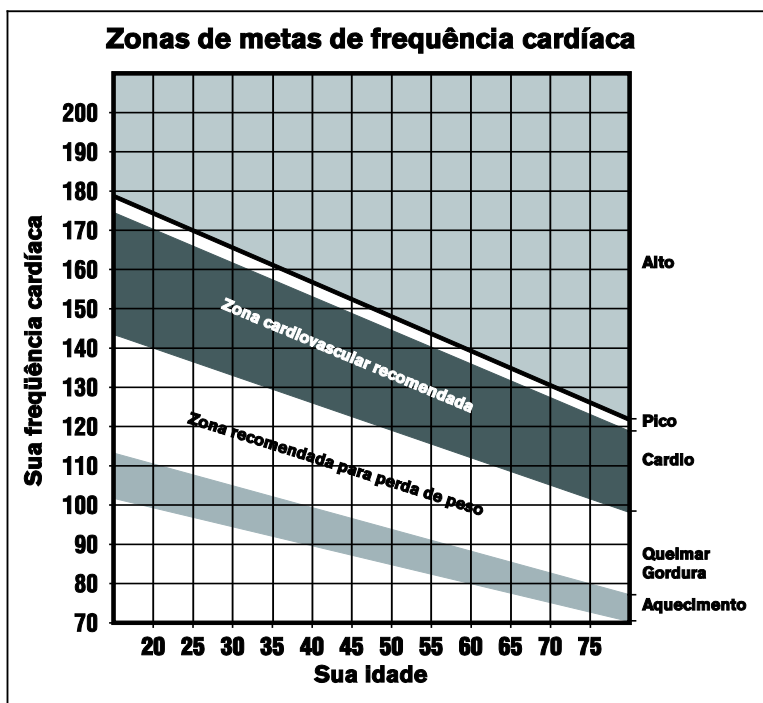



Figura 5: Zonas de metas de frequência cardíaca

ATENÇÃO: sua frequência cardíaca nunca deverá exceder 85% de sua frequência cardíaca aeróbica máxima. Sua frequência cardíaca máxima é 220 menos a sua idade.

Utilização de um transmissor de cinta torácica

ADVERTÊNCIA **os sinais usados pelo transmissor de cinta torácica (ou cinta para medição da frequência cardíaca) podem interferir em marcapassos ou outros dispositivos implantados. Consulte seu médico e o fabricante do transmissor de cinta torácica ou do dispositivo implantado antes de usar um transmissor de cinta torácica.**

Usar um transmissor de cinta torácica durante o treinamento oferece informações constantes sobre a frequência cardíaca. Para o equipamento detectar a frequência cardíaca, é necessário segurar os sensores de frequência cardíaca sensíveis ao toque ou usar um transmissor de cinta torácica durante o exercício. Na presença de dados do transmissor sensível ao toque e do dispositivo sem fio, os dados do transmissor sensível ao toque têm prioridade e são exibidos.

Observação: para receber uma leitura precisa, a cinta precisará estar em contato direto com a pele na região do esterno inferior (abaixo da linha do busto para mulheres).

Para usar um transmissor de cinta torácica:

1. Umedeça com cuidado a parte de trás da cinta com água da torneira.

   Importante: *não utilize água deionizada. Ela não possui os minerais e sais adequados para conduzir impulsos elétricos.*
2. Ajuste o monitor ao redor do seu peito. Ele deve ficar bem ajustado, sem limitar seus movimentos.
3. Certifique-se de que a cinta torácica esteja com o lado certo para cima, posicionada horizontalmente e centralizada em sua região torácica.
4. Teste a posição da cinta torácica verificando a função heart rate (frequência cardíaca) do equipamento. Se a frequência cardíaca for registrada, a posição da cinta torácica estará correta. Se o equipamento não registrar a frequência cardíaca, reajuste a cinta e verifique novamente a função heart rate (frequência cardíaca).

Usando o clip de segurança da esteira

A esteira é equipada com duas funções de parada diferentes, que agem como se segue:

Se o usuário ...	*Então, a correia da esteira ...*	*E o console ...*
Pressionar o botão vermelho STOP (PARADA) ❷	Desacelera até parar	Mostra que o treinamento está pausado
Aciona a correia ligada ao clip de segurança e também o botão de reinicialização ❶	Desacelera até parar	Exibe as palavras PUSH TO RESET SWITCH (PRESSIONE PARA REINICIAR O INTERRUPTOR) e uma seta apontando para o botão de Reinicialização

O botão de reinicialização está localizado abaixo do console e logo atrás do botão vermelho de **STOP (PARADA)**, como mostrado na seguinte figura. A barra aparece quando acionada, exibindo as palavras **PUSH TO RESET SWITCH (PRESSIONE PARA REINICIAR O INTERRUPTOR)** no seu lado frontal. A esteira não opera enquanto estas palavras estiverem visíveis.

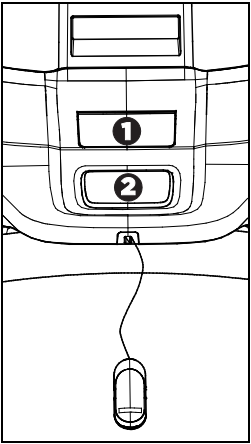



Figura 6: Botão de reinicialização

Instrua seus usuários sobre a importância de usar o clipe de segurança enquanto estiverem se exercitando na esteira, e mostre que devem prendê-lo à roupa próximo à linha da cintura.

Se o botão de reinicialização for acionado durante o treinamento, siga os seguintes passos:

1. Prenda novamente o clip de segurança, se necessário.
2. Pressione o botão de reinicialização até que ele faça click, voltando à sua posição normal.

   Observação: se o botão de reinicialização for acionado, todas as informações sobre o exercício em andamento serão apagadas.
3. Reinicie o exercício, reduzindo o tempo conforme necessário para compensar a parte que já foi feita.

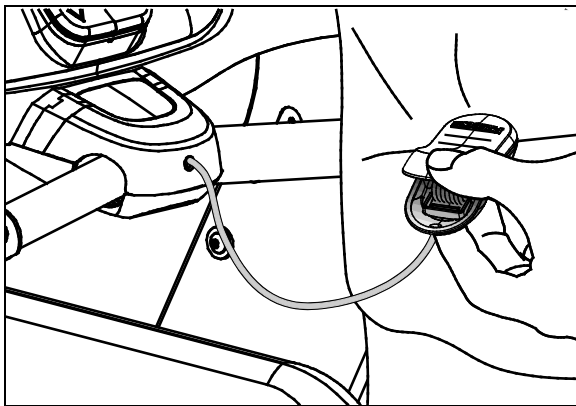



Figura 7: Fixação do clipe de segurança

Função Auto Stop™ (parada automática) de esteiras

Importante: *a configuração padrão deste recurso é ON (ATIVADO). Administradores podem desativar esse recurso em System Settings (Configurações do sistema); no entanto, a Precor recomenda mantê-lo ativado.*

O recurso Auto Stop™ (parada automática) foi desenvolvido para parar a esteira gradualmente quando ela não está em uso. Isso poderá ocorrer se um usuário descer da esteira antes do término do treinamento e deixar a esteira em funcionamento.

Sessenta segundos após o início ou a retomada de um treinamento na esteira, o equipamento começará o monitoramento de Auto Stop (parada automática). Se um usuário for detectado, nenhuma mensagem será exibida, e o treinamento selecionado continuará.

Se não for detectado um usuário depois de 30 segundos adicionais, o console exibirá a mensagem **NO USER DETECTED, STOPPING IN 10 SECONDS (NENHUM USUÁRIO DETECTADO. PARADA EM 10 SEGUNDOS)** como notificação da parada pendente. Durante a exibição da mensagem, terá início uma contagem regressiva de 10 segundos. Se um usuário não cancelar a contagem regressiva, a lona iniciará uma parada gradual após o término da contagem regressiva.

Observação: usuários pesando mais de 41 kg (90 lb) são detectados dentro dos limites de velocidade e posição do recurso. Usuários pesando entre 22,7 kg (50 lb) a 40,5 kg (89 lb) podem não ser detectados dependendo da velocidade e do local. Sempre esteja ciente e siga as instruções do console para operação adequada.

Capítulo 4

Iniciando um Treinamento

ATENÇÃO: se estiver usando uma esteira, certifique-se de fixar o clip de segurança em sua roupa antes de iniciar o treinamento.

O equipamento está na condição de Bem-vindo quando as palavras **SELECIONE UM EXERCÍCIO OU PRESSIONE QUICKSTART PARA INICIAR** passarem pelo monitor de texto superior e **PRECOR** passar pelo monitor de texto inferior.

Se o equipamento estiver conectado ao CSAFE, as palavras **SELECIONE UM EXERCÍCIO, PRESSIONE QUICKSTART OU ENTER PARA INICIAR** passarão pelo monitor de texto superior.

Se algo mais aparecer na tela, pressione **Pausa** para exibir a mensagem de Bem-Vindo.

A partir desta tela, há dois modos de iniciar um exercício:

- Pressione **Quick Start™**.

  Esta ação abre o Treinamento manual. Cálculos, como calorias usadas, são baseados em um indivíduo de 35 anos com 68 quilos (150 lb). Você pode completar um exercício usando este programa com os valores padrão, ou alterar as configurações do exercício.
- Pressione um dos exercícios pré-definidos.

Quando um usuário atingir o limite de tempo durante um exercício, o limite do exercício, em minutos, aparecerá antes das palavras **LIMITE DE TEMPO DA ACADEMIA ESGOTADO, TREINAMENTO TERMINANDO** aparecerão no monitor de texto superior.

Iniciando um Treinamento Programado Pré-definido

Os treinamentos pré-definidos são uma ótima maneira de customizar seus exercícios às suas metas de fitness, permanecer desafiado e variar suas sessões. A maioria dos equipamentos P30 contém múltiplos exercícios pré-definidos. Estes exercícios incluem:

- Manual
- Taxa de Batimento Cardíaca
- Intervalo
- Perda de Peso (Queima de Gordura em modelos AMT mais antigos)
- Diversos
- Desempenho

Programas específicos de escalada são:

- Passos Urbanos
- Queima de Gordura
- Descendo a Montanha
- Escalada Dura
- Pirâmide

Opções de Configuração

As opções de Meta, Idioma e Unidade podem ser definidas antes de começar um treinamento. Quando você começa um treinamento ou pressiona Quick Start, também é possível informar peso, altura e uma meta de taxa de batimento cardíaco.

Observação: após definir as opções pessoais, selecione um treinamento e comece a se exercitar, ou suas opções voltarão aos valores padrão.

Para escolher uma meta de exercícios antes de começar a se exercitar:

1. Na tela de Bem-vindo, pressione **OPÇÕES**.
   Meta é a primeira opção.
2. Para escolher uma opção de Meta, pressione **OK**.
   As opções de Meta são Tempo, Distância e Calorias.

3. Use as setas Acima e Abaixo ou o teclado para aumentar ou diminuir sua meta de tempo, distância ou caloria.
4. Após informar uma meta, pressione **OK**.
5. Para passar à próxima categoria de opção, pressione **OPÇÕES** novamente.

Para escolher um idioma antes de começar a se exercitar:

1. Na tela de Bem-vindo, pressione **OPÇÕES**.
2. Pressione **OPÇÕES** novamente para escolher um idioma, e pressione **OK**.
3. Use as setas Acima e Abaixo para navegar pela lista de idiomas disponíveis. Para selecionar um idioma, pressione **OK.**

   As opções de idioma são: English, Deutsch, Espanol, Francais, Netherlands, Português, Rucckijj e Italiano
4. Para continuar à próxima categoria de opções, pressione as setas **Acima ou Abaixo**.

Para escolher uma unidade de medida antes de começar a se exercitar:

1. Na tela de Bem-vindo, pressione **OPÇÕES**.
2. Pressione **OPÇÕES** duas vezes para ir até **UNIDADES**.
3. Use as setas Acima e Abaixo para selecionar uma unidade de medida.
4. Após selecionar uma unidade de medida, pressione **OK**.

Definindo Opções após Começar um Treinamento

Quando você começa um treinamento Quick Start ou escolhe um exercício, também é possível informar peso, altura e uma meta de taxa de batimento cardíaco. As configurações de idioma e de unidades também estão disponíveis.

Para informar sua idade e peso durante um treinamento:

1. Pressione **OPÇÕES**.
2. Peso/Idade é a primeira opção. Para escolher esta opção, pressione **OK**.
3. Use as setas Acima ou Abaixo para elevar ou diminuir seu peso.
4. Após selecionar seu peso, pressione **OK**.
5. Repita os passos 1 a 4 para inserir sua idade.
6. Para continuar à próxima categoria de opções, pressione as setas **Acima ou Abaixo**.

   A opção Taxa Alvo de Batimento Cardíaco aparece.

7. Informe uma meta de taxa de batimento cardíaco e pressione **OK**.

   Neste momento, você pode definir unidades e idioma, se não tiver selecionado estas opções antes de começar seu exercício.

Pausa e retomada de sessões de treinamentos

Quando você interrompe um treinamento, o equipamento responde de duas maneiras, dependendo de sua alimentação.

Paused (Pausado) (Equipamento com alimentação externa)

Quando a sessão é pausada, a velocidade da lona é reduzida lentamente até chegar a zero, ou a resistência é reduzida lentamente até o mínimo. O motor do elevador é desligado, deixando a inclinação ou crossramp em sua posição atual. A inserção de dados é cancelada.

Quando você pressiona **Pause (Pausar)** em todos os equipamentos, exceto esteiras, uma tela de resumo com as métricas do treinamento é exibida. Depois de exibir o resumo, a tela Welcome (Bem-vindo) será exibida.

Pending Shutdown (Desligamento pendente) (Equipamento com alimentação própria)

Em máquinas com alimentação própria, o estado pausado é equivalente ao estado de desligamento pendente. Quando você para de se exercitar, o equipamento inicia uma contagem regressiva de 30 segundos.

As métricas acumuladas (por exemplo, time [tempo], strides [passadas], distance [distância], calories [calorias]) exibem os valores atuais e não são alteradas. A inserção de dados pode não ser iniciada.

Para reiniciar o programa, comece a se exercitar novamente. A resistência é restaurada para o valor utilizado antes de o programa ser pausado.

Se o equipamento permanecer inativo por mais de 30 segundos, a energia será perdida e ele irá ignorar a tela de resumo do treinamento.

Finalização de uma sessão

O resfriamento é um aspecto importante do treinamento, pois ajuda a reduzir rigidez e dores musculares transportando o ácido lático em excesso para fora dos músculos exercitados. Além disso, um resfriamento de três a cinco minutos permite que sua frequência cardíaca volte ao estado normal em repouso.

No fim do treinamento, a tela Summary (Resumo) exibe sua frequência cardíaca média durante o treinamento e as métricas acumuladas do treinamento.

Se você realizou um programa de exercícios de teste de condicionamento físico, uma mensagem inicial apresentará o resultado.

As próximas duas mensagens exibirão a frequência cardíaca média e máxima do usuário durante a sessão. Essas mensagens serão exibidas somente se dados da frequência cardíaca foram obtidos durante a sessão, isto é, um número válido de frequência cardíaca foi exibido pelo menos uma vez durante a sessão.

O estado de resumo tem tempo limite de dois minutos. Depois desse período, o banner de boas-vindas é exibido novamente. Se a máquina estiver em um estado finalizado CSAFE, o estado de resumo deverá permanecer pelo tempo limite de CSAFE, no mínimo, que normalmente é de 10 segundos. Se isso não acontecer, antes de exibir novamente o banner de boas-vindas, a palavra **RESETTING (REINICIANDO)** será exibida até o estado finalizado CSAFE terminar.

Três tipos de métrica são capturados durante um treinamento.

As **Controlled Metrics** (Métricas controladas) podem ser configuradas e alteradas. Entre elas, incluem-se:

- Resistance Level (Nível de resistência) (AMT, EFX, bicicletas)
- Speed (Velocidade) (esteiras)
- Incline (Inclinação) (esteiras)
- Steps/Minute (Passos/minuto) (steppers)

As **Current Performance Metrics** (Métricas de desempenho atual) descrevem a intensidade do treinamento em tempo real. Entre elas, incluem-se:

- Calories/Minute (Calorias/minuto), Calories/Hour (Calorias/hora)
- Heart Rate (Frequência cardíaca)
- Speed (Velocidade) (esteiras, bicicletas)
- Revolutions/Minute (Rotações/minuto) (bicicletas)
- Strides/Minute (Passadas/minuto) (AMT, EFX)

As **Accumulated Metrics** (Métricas acumuladas) descrevem o desempenho geral durante toda a sessão de exercícios. Entre elas, incluem-se:

- Time (Tempo):

  Count-down Mode (Modo contagem regressiva)

  Count-up Mode (Modo contagem progressiva)
- Calories (Calorias)
- Distance (Distância):

  Average Strides/Minute (Média de passadas/minuto) (AMT, EFX

  Average Speed (Velocidade média) (esteiras, bicicletas)

  Floors (Andares) (steppers)

Programas

Treinamentos predefinidos são uma ótima maneira de adaptar os treinamentos de acordo com suas metas de condicionamento físico e agregar variedade às sessões. Nas seguintes figuras, as áreas elevadas mostram o gasto de trabalho para cada treinamento pré-definido.

Manual

Durante este treinamento, mudanças na resistência e na velocidade estão completamente sob seu controle. O perfil é, inicialmente, uma linha plana. Qualquer aumento ou redução em um segmento do exercício irá aumentar ou reduzir todas as partes remanescentes na mesma proporção.

Taxa de Batimento Cardíaca

Este treinamento computa sua taxa alvo de batimento cardíaco com base no cálculo, 60% de 220 menos sua idade; porém, você pode anular este valor. O equipamento ajusta a resistência e/ou a inclinação para manter sua taxa alvo de batimento cardíaco enquanto você se exercita.

Quando um sinal da taxa de batimento cardíaco não for recebido, o ícone em forma de coração com um ponto de interrogação aparecerá no monitor de texto superior. No modelo AMT mais recente, o formato de coração permanece aceso, mas o visor de medição aparece em branco. Verifique novamente o controle de sua mão nos sensores de suporte manual ou a colocação de sua faixa peitoral.

Para que a unidade detecte sua taxa de batimento cardíaco, você deve agarrar os sensores de batimento cardíaco manuais ou usar uma faixa peitoral enquanto se exercita. Na presença de dados dos sensores manuais e sem fio, os dados dos sensores manuais têm precedência e são exibidos.

Intervalo

O treinamento de intervalo tem a função principal de condicionar seu sistema cardiovascular. Este exercício é planejado para subir e descer sua taxa de batimentos cardíacos em um padrão repetido, por um período definido pelo usuário, ao alternar intervalos de descanso e de trabalho. A intensidade do exercício é ajustável.

Perda de Peso

O tempo do treinamento está fixado em 28 minutos. O exercício consiste de sete intervalos de quatro minutos. Você pode alterar a resistência a qualquer momento, durante o intervalo de trabalho.

Observação: Este programa é chamado de Queimador de Gordura em modelos AMT mais antigos.

Variedade

Durante este treinamento, a resistência ou a rampa/inclinação variam durante a atividade aleatoriamente.

Desempenho

Observação: Quando um usuário pressiona **DESEMPENHO**, a mensagem **TREINAMENTO NÃO DISPONÍVEL** passará pelo monitor de texto superior, se o console estiver definido para **OCULTAR PROGRAMAS** no menu Configurações.

O Teste de Condicionamento, disponível ao pressionar a tecla **DESEMPENHO**, fornece uma comparação entre seu nível de fitness com o teste oficial de fitness da Associação Internacional de Bombeiros (IAFF). Este é escrito com Protocolo Gerkin, que é a base do teste oficial de fitness do IAFF e parte de sua Iniciativa de Bem Estar e Fitness.

Durante o teste, o equipamento aumenta gradualmente a inclinação e a velocidade em fases específicas. O teclado será desabilitado. Independentemente da fase em que você estiver, quando o teste terminar sua capacidade aeróbica será determinada, e será estabelecido seu VO_2 max. Ao completar o teste, uma pontuação de fitness aparecerá como parte do resumo do exercício.

Escadas da cidade (Somente para steppers)

O treinamento Escadas da cidade (City Steps) aumenta e diminui a frequência de passos em estágios. Em cada estágio, a velocidade aumenta gradualmente até um pico e diminui rapidamente para a velocidade inicial. Esse padrão é repetido. Você pode alterar as configurações de todas as colunas. Qualquer aumento ou diminuição feita em um segmento de programa aumentará ou diminuirá as partes remanescentes na mesma proporção.

Queima de calorias (Somente para steppers)

Este treinamento intenso foi desenvolvido para queimar calorias e melhorar o condicionamento cardiovascular. A velocidade varia levemente em um intervalo de intensidade alta. Em qualquer momento durante o treinamento, você pode alterar as configurações, e as colunas remanescentes do perfil serão alteradas de acordo. As alterações serão aplicadas no restante do treinamento.

Escalada suave (Somente para steppers)

Este treinamento de condicionamento cardiovascular oferece frequência de passos alta. Como o treinamento Aeróbico (Aerobic), ele envolve vários “picos” e “vales” na frequência de passos. No entanto, as diminuições de intensidade durante os períodos de "descanso" são menores, resultando em uma intensidade mais consistente. Você pode alterar as configurações de todas as colunas. As alterações elevam ou diminuem as colunas na parte restante do perfil do treinamento.

Escalada uniforme (Somente para steppers)

O trenamento Escalada uniforme (Steady Climb) aumenta lentamente a frequência de passos até chegar à frequência máxima no fim do treinamento. Você pode alterar as configurações de todas as colunas. As alterações elevam ou diminuem as colunas na parte restante do perfil do treinamento.

Pirâmide (Somente para steppers)

O treinamento Pirâmide (Pyramid) aumenta lentamente a frequência de passos até um "pico" e, em seguida, diminui lentamente para uma frequência menor. À medida que a frequência de passos aumenta, a resistência diminui. À medida que a frequência de passos diminui, a resistência aumenta. Qualquer aumento ou diminuição feita em um segmento de treinamento aumentará ou diminuirá as partes remanescentes na mesma proporção.

Capítulo 5

Manutenção

Para manter o equipamento funcionando adequadamente, realize as tarefas menores de manutenção descritas nesta seção nos intervalos sugeridos. A não execução da manutenção no equipamento de acordo com as instruções desta seção pode anular a Garantia Limitada da Precor.

PERIGO **para reduzir o risco de choque elétrico, sempre desconecte o equipamento de sua fonte de alimentação antes de limpá-lo ou de realizar qualquer tarefa de manutenção. Se o equipamento usar um adaptador de alimentação opcional, desconecte o adaptador.**

Limpeza do console e do visor

O console requer pouca manutenção depois de instalado. A Precor recomenda que você limpe o console antes e depois de cada sessão de exercícios.

Para remover poeira e sujeira do console:

- Limpe todas as superfícies expostas com um pano macio umedecido com uma solução de 30 partes de água para 1 parte de Simple Green® (para obter mais informações, acesse **www.simplegreen.com**).

Importante: *não use produtos de limpeza à base de ácidos. Esses produtos podem deteriorar a pintura ou o revestimento em pó e anular a Garantia Limitada da Precor. Nunca jogue água ou aplique líquidos em spray diretamente ao console ou à tela do console.*

- *É importante evitar usar químicos corrosivos no console ou na tela.*

- *Sempre umedeça o pano para limpar a tela. Aplique o líquido de limpeza em spray ao pano, não ao console, para que gotas não infiltrem no console.*
- *Aplique o detergente com um pano macio que não seja de algodão. Evite usar panos ásperos.*

Trocando a Esteira (Apenas o modelo AMT mais recente)

O modelo AMT mais recente usa esteiras para fornecer movimento. Estas esteiras eventualmente se desgastam, e devem ser trocadas.

Quando a contagem de passadas na esteira chegar a 90 milhões, a mensagem **ESTEIRAS DEVEM SER TROCADAS LOGO** passará pela tela de boas-vindas. Enquanto esta mensagem aparecer, a AMT operará normalmente.

Importante: *se esta mensagem aparecer em seu AMT, entre em contato com o Suporte ao Cliente da Precor para assistência.*

Quando a contagem de passadas na esteira atingir 100 milhões (e a esteira não tiver sido trocada), a mensagem **NECESSÁRIO TROCAR AS ESTEIRAS** passará continuamente na tela de boas-vindas. As teclas de entrada não são funcionais e o usuário não pode inserir valores ou começar um exercício até que as esteiras sejam trocadas. Entre em contato com o Suporte ao Cliente da Precor para agendar a troca da esteira.

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P30 OM 301096-583 rev C, pt-br
janeiro 2013

Montagem e manutenção de bicicletas ergométricas verticais da série UBK 800

Montagem e manutenção de bicicletas ergométricas verticais da série UBK 800

Informações de edição

MONTAGEM E MANUTENÇÃO DE BICICLETAS ERGOMÉTRICAS VERTICAIS DA SÉRIE UBK 800

P/N 300715-582 rev B

Observação sobre marcas comerciais

Precor, AMT e EFX são marcas comerciais registradas e Preva é uma marca comercial da Precor Incorporated. Outros nomes neste documento podem ser marcas comerciais ou registradas de seus respectivos proprietários.

Aviso de propriedade intelectual

Todos os direitos, títulos e interesses no software do Preva Business Suite, os materiais impressos que o acompanham, quaisquer cópias do software e todos os dados coletados por meio do Preva Business Suite são de propriedade exclusiva da Precor ou de seus fornecedores, dependendo do caso.

A Precor é amplamente reconhecida pelos designs inovadores e premiados de seus equipamentos de ginástica. A Precor pesquisa intensamente patentes nos EUA e no exterior, tanto em busca da construção mecânica quanto dos aspectos visuais dos seus produtos. Qualquer parte que contemple a utilização dos designs dos produtos da Precor está, por meio deste documento, advertida de que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos exclusivos uma questão de grave importância. A Precor tomará as medidas legais cabíveis contra toda e qualquer apropriação não autorizada de seus direitos exclusivos.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instruções Importantes de Segurança

Leia todas as informações na documentação fornecida juntamente com seu equipamento de ginástica antes da instalação deste dispositivo, incluindo guias de montagem, guias do usuário e manuais do usuário.

Este aparelho (daqui por diante chamado de console) deve ser enviado juntamente com o novo equipamento de treinamentos Precor (daqui por diante chamado de unidade base). Ele não é embalado para venda individual.

ADVERTÊNCIA **para evitar lesões, o console deverá ser fixado firmemente à unidade base seguindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser conectado à alimentação CA SOMENTE por meio da fonte de alimentação fornecida. Ele deverá ser ligado somente depois de instalado conforme descrito nas instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser usado somente com equipamentos de fitness Precor, não como um dispositivo independente.**

Precauções de segurança

Siga sempre as precauções básicas de segurança ao utilizar este equipamento, para reduzir os riscos de lesão, incêndio ou dano. Outras seções deste manual fornecem mais detalhes sobre os recursos de segurança. Leia estas seções e siga todos os avisos de segurança. Essas precauções incluem os itens a seguir:

- Leia todas as instruções neste guia antes de instalar e usar o equipamento e siga as etiquetas no equipamento.

- Certifique-se de que todos os usuários realizaram um exame médico completo antes de iniciar um programa de condicionamento físico, especialmente se tiverem pressão arterial alta, alto nível de colesterol ou problemas cardíacos, histórico familiar de alguma das situações anteriores, possuírem mais de 45 anos de idade, tiverem problemas de obesidade, não realizarem exercícios regularmente ou tomarem algum tipo de medicamento.

  Equivalente em francês do aviso acima para o mercado do Canadá: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação do equipamento o utilizem ou fiquem próximas a ele. Não permita que crianças sem supervisão permaneçam próximas ao equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários usem vestimentas e calçados apropriados para exercícios e não utilizem roupas folgadas. Os usuários não devem usar calçados com salto ou solas de couro e devem remover toda a sujeira ou pedras presas da sola de seus calçados. Devem, também, prender os cabelos compridos.
- Nunca deixe ligado o equipamento que não estiver sendo utilizado. Quando o equipamento não estiver em uso, desconecte-o da fonte de alimentação, antes de limpá-lo e antes de qualquer serviço de manutenção autorizado.

  Observação: o adaptador de alimentação opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamentos com alimentação própria.
- Utilize o adaptador de alimentação elétrica fornecido com o equipamento. Conecte o adaptador de alimentação em uma tomada apropriada e aterrada, conforme indicado no equipamento.
- Tome cuidado ao montar ou desmontar o equipamento.
- Para as esteiras: Não use os recursos de digitação ou navegação na web ao caminhar em velocidades que ultrapassem um **ritmo lento e relaxado**. Sempre segurando uma barra fixa ao usar os recursos de digitação ou navegação na web.

- Para AMT e EFX: sempre segurando uma barra fixa ao usar os recursos de digitação ou navegação na web.
- Leia, compreenda e teste os procedimentos de parada de emergência antes do uso.
- Mantenha o cabo, o adaptador de alimentação opcional e o plugue longe de superfícies aquecidas.
- Disponha os cabos de alimentação de forma a evitar que sejam pisados, pressionados ou danificados por objetos colocados sobre eles, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento receba ventilação adequada. Não coloque nada sobre o equipamento. Não utilize o equipamento sobre superfícies acolchoadas que possam bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana.
- **ESPAÇAMENTO —** as recomendações de espaçamento mínimo abaixo são baseados em uma combinação das normas voluntárias ASTM (EUA) e dos regulamentos EN (europeus), como o de 1 de outubro de 2012, para o acesso, a circulação ao redor e a desmontagem de emergência:
  - **Esteiras —** no mínimo, 0,5 m (19,7 pol) de cada lado da esteira e 2 m (78 pol) atrás da máquina.
  - **Outros equipamentos cardiovasculares que não são esteiras —** no mínimo, 0,5 m (19,7 pol) em, pelo menos, um dos lados e 0,5 m (19,7 pol) atrás ou na frente da máquina.

  Deve ser dada atenção aos requisitos do Americans with Disabilities Act (ADA), EUA, Código 28 CFR (*consultar a Seção 305*). As normas ASTM são voluntárias e podem não refletir os padrões atuais da indústria. A área real para o acesso, a circulação ao redor e a desmontagem de emergência é de responsabilidade do estabelecimento. A instalação deve considerar os requisitos de espaço total para o treino em cada unidade, as normas voluntárias e da indústria e as regulamentações local, estadual e federal. As normas e as regulamentações estão sujeitas a alterações a qualquer momento.

  Importante: *essas recomendações de espaçamento devem ser também usadas ao posicionar equipamentos longe de fontes de calor, como radiadores, saídas de calefação e fornos. Evite temperaturas extremas.*

- Mantenha o equipamento longe de água e umidade. Para evitar choque elétrico ou dano aos componentes eletrônicos, não deixe que nada caia ou seja derramado dentro do equipamento.
- Ao usar a esteira, sempre prenda o clipe de segurança em sua roupa antes de começar os exercícios. Não usar o clipe de segurança pode oferecer grande risco de lesão em caso de queda.
- Lembre-se de que os monitores de frequência cardíaca não são dispositivos médicos. Vários fatores, incluindo o movimento do usuário, podem afetar a precisão da leitura da frequência cardíaca. Os monitores de frequência cardíaca são destinados apenas para auxiliar o exercício e determinar as tendências da frequência cardíaca em geral.
- Não opere equipamentos elétricos em lugares úmidos ou molhados.
- Nunca opere o aparelho se o cabo ou o plugue estiverem danificados, se o equipamento não estiver funcionando adequadamente ou se tiver sido derrubado, danificado ou exposto à água. Caso ocorra algum desses problemas, entre em contato com a assistência técnica imediatamente.
- Faça a manutenção do equipamento para mantê-lo em boas condições de funcionamento, como descrito na seção *Manutenção* do manual do proprietário. Inspecione o equipamento para verificar se há componentes incorretos, desgastados ou soltos e corrija-os, substitua-os ou aperte-os antes de usar.
- Se desejar mover o equipamento, peça ajuda e utilize técnicas de elevação adequadas. Para obter mais informações, consulte o guia de montagem de seu produto.
- Restrições de peso do equipamento: não use a esteira se você pesar mais de 225 kg. Se você pesar mais de 160 kg, não corra sobre a esteira. Para todos os outros equipamentos de fitness, o limite de peso é de 160 kg.
- Use este equipamento apenas para seu propósito planejado, como descrito neste manual. Não use implementos acessórios não recomendados pela Precor. Tais implementos podem causar ferimentos.
- Não opere o equipamento onde produtos aerosol (spray) estejam em uso ou onde esteja sendo administrado oxigênio.
- Não use em áreas externas.

- Não tente reparar o equipamento sozinho, exceto para seguir as instruções de manutenção contidas no manual do proprietário.
- Nunca solte ou insira objetos dentro de qualquer abertura. Mantenha as mãos longe de partes móveis.
- Não coloque nada nos corrimãos estacionários, barras de suporte, console de controle ou coberturas. Coloque líquidos, revistas e livros nos receptáculos apropriados.
- Não apoie ou puxe o console em momento algum.

ATENÇÃO: NÃO remova a tampa, ou você pode se ferir com choques elétricos. Leia o guia de montagem e de manutenção antes de operar. Não há peças internas que o usuário possa reparar. Entre em contato com o Suporte ao Cliente se o equipamento precisar de reparo. Uso apenas com energia monofásica AC.

Conscientização dos usuários

Reserve tempo para conscientizar os usuários sobre as Instruções Importantes de Segurança encontradas tanto no *Manual de Referência do Usuário* quanto no *Manual do Proprietário do Produto*. Explique aos clientes de sua academia ou estabelecimento que eles devem observar as seguintes precauções:

- Segure-se em um apoio de mão fixo ou pegador enquanto assume a posição inicial no equipamento.
- Mantenha-se sempre de frente para o console.
- Segure-se com uma das mãos num apoio fixo ou pegador sempre que utilizar a outra mão para operar as teclas do console.

Materiais perigosos e descarte correto

As baterias dentro do equipamento com alimentação própria contêm materiais considerados perigosos para o meio ambiente. As leis federais exigem o descarte correto dessas baterias.

Caso planeje descartar o equipamento, entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor Commercial Products para obter informações sobre a remoção da bateria. Consulte *Assistência técnica*.

Reciclagem e descarte de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou descartado de acordo com os regulamentos locais e nacionais aplicáveis.

Etiquetas de produto, de acordo com a Diretiva Europeia 2002/96/EC relativa ao descarte de equipamento elétrico e eletrônico (WEEE), determinam o procedimento para a devolução e a reciclagem de equipamentos utilizados, conforme aplicação em toda a União Europeia. A etiqueta WEEE indica que o produto não deve ser descartado em lixo comum e sim reciclado no fim da sua vida útil, de acordo com esta instrução.

De acordo com a Diretiva Europeia WEEE, os equipamentos elétricos e eletrônicos (EEE) devem ser coletados separadamente e reutilizados, reciclados ou recuperados ao fim da vida útil. De acordo com o Anexo IX da Diretiva WEEE, usuários de EEE com a etiqueta WEEE não devem descartar um EEE cuja vida útil tenha se esgotado como lixo comum, mas devem utilizar a estrutura de coleta disponível a clientes para devolução, reciclagem e recuperação de WEEE. A participação do cliente é importante para minimizar qualquer possível efeito de um EEE ao meio ambiente e à saúde humana decorrente da possível presença de substâncias perigosas em um EEE. Para a coleta e o tratamento corretos, consulte *Assistência técnica*.

Avisos reguladores para o módulo RFID

Quando equipado com um console de controle conforme descrito neste documento, este equipamento pode incluir um módulo de identificação de radiofrequência (RFID). O módulo RFID foi certificado para operar em temperaturas entre -20°C e 85°C (-4°F e 185°F).

Interferência de radiofrequência (RFI)

O módulo RFID está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

For North American Markets only: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 1999/5/EC R&TTE
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avisos legais para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações legais nesta seção se aplicam ao equipamento de ginástica e seu console de controle.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

Os equipamentos Precor foram testados e mantêm conformidade com os seguintes padrões de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos elétricos domésticos e similares - Segurança)
- EN 957 (Equipamento fixo para treinamento, em conformidade com a classe S/B)

Console P80:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Aparelhos eletrônicos de áudio, vídeo e similares - Segurança)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de ginástica Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 2004/108 /EC EMC
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Recomendações elétricas: Todos os equipamentos, exceto esteiras

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações do Código Elétrico Nacional (NEC, National Electric Code) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Para equipamentos com o console P80 ou a tela do Personal Viewing System (PVS), é necessária uma conexão de alimentação separada. Para circuitos secundários de 20 A, até 10 telas podem ser conectadas. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos conectados, o número de telas deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

Observação: os cabos de alimentação divisores comuns com plugues IEC-320 C13 e C14 têm capacidade máxima recomendada de cinco telas.

Figura 1: Conectores IEC-320 C13 e C14

Assistência técnica

Não tente consertar o equipamento sozinho, salvo nas tarefas de manutenção. Caso algum item esteja faltando, entre em contato com seu representante. Para obter mais informações sobre telefones do atendimento ao cliente ou uma lista de centros de manutenção autorizados Precor, acesse o site da Precor em *http://www.precor.com*.

Obtenção da documentação atualizada

A documentação atualizada dos produtos Precor está disponível em **http://www.precor.com/productmanuals**. Você pode consultar o site regularmente para obter informações atualizadas.

Índice

Capítulo 1

Montagem da bicicleta

Importante: *as instruções nos procedimentos a seguir são descritas a partir da perspectiva de uma pessoa em pé* ***diretamente em frente ao equipamento*** *(isto é, no lado oposto ao console de controle de uma pessoa usando o aparelho). Estas descrições podem não corresponder aos nomes de certas peças da respectiva lista, já que a nomenclatura dessas peças é feita em relação à parte traseira do equipamento.*

Para preparar a bicicleta para montagem:

- Abra a caixa e monte os componentes na sequência apresentada neste guia.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana, no local onde pretende usá-lo.

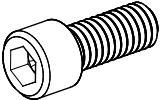
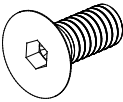
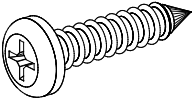
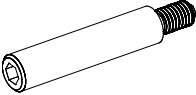
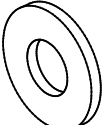
  Importante: *não segure pelas peças plásticas ao erguer ou mover a unidade. As peças plásticas são coberturas não estruturais e não suportam o peso da unidade.*
- Monte o equipamento de acordo com as orientações deste manual para evitar o risco de perda da Garantia Limitada Precor.

  Importante: *qualquer dano causado durante a instalação não será coberto pela Garantia Limitada Precor.*
- Conecte todos os fixadores e aperte-os parcialmente. Não aperte totalmente os fixadores até que seja orientado a fazê-lo.

ADVERTÊNCIA **você precisará de assistência para montar esta unidade. *NÃO tente montar a unidade sozinho*.**

Retirada do equipamento da embalagem

O contêiner de transporte para as bicicletas ergométricas da Série Precision inclui os seguintes itens:

- Palete de madeira
- Base de papelão
- Tampa de papelão

ADVERTÊNCIA **Não tente retirar o equipamento do palete sozinho. Obtenha ajuda de ao menos uma pessoa e use técnicas de segurança para a retirada.**

Para retirar a bicicleta da embalagem:

1. Remova cuidadosamente todos os grampos que prendem a tampa à base de papelão.
2. Retire a tampa por cima e coloque-a de lado.
3. Remova com cuidado todos os grampos prendendo os espaçadores de papelão no lugar nas extremidades da embalagem.
4. Puxe os espaçadores de papelão e separe-os.
5. Corte todas as amarras de plástico que mantém o equipamento no lugar.
6. Remova o suporte vertical do contêiner e coloque-o próximo ao local onde você planeja instalar o equipamento.
7. Com a ajuda de pelo menos uma pessoa, erga o conjunto do corpo e mova-o para frente até que os pés frontais possam ser colocados no solo.
8. Com a ajuda de pelo menos uma pessoa, incline cuidadosamente o conjunto do corpo para frente até que o conjunto se apoie nas rodas presas aos pés frontais. Empurre até o local onde você planeja instalar o equipamento e então incline-o até que se apoie totalmente sobre o piso.

Kit de materiais (sem escala)

Antes de começar a montar o conjunto, verifique se os seguintes materiais foram enviados com o equipamento.

Fixadores		Quantidade
	Parafuso de cabeça de soquete de 5⁄16 pol x 3⁄4	4
	Parafuso de máquina chato de 1⁄4 pol x 5⁄8 pol	4
	Parafusos auto-atarraxadores de 8 x 5⁄8 pol	2
	Parafuso de montagem do suporte vertical	2
	Arruelas chatas de 5⁄16 pol	4

Ferramentas necessárias

- Chave Allen de 3⁄8 pol
- Chave Allen com 1⁄4 polegadas.
- Chave Allen com 5⁄32 polegadas.
- Chave Phillips número 2
- Cortador de fio

Instalação do suporte vertical e cabos

PERIGO **não tente conectar a energia elétrica até que todos os procedimentos de montagem tenham sido finalizados e o console esteja adequadamente instalado.**

Antes de iniciar o procedimento, pegue os cabos para o console que você planeja instalar nesta bicicleta ergométrica. Os cabos foram embalados junto com o console.

Observação: você precisará da ajuda de outra pessoa para executar este procedimento.

Para preparar a bicicleta para a instalação do suporte vertical:

1. Pegue os cabos na caixa em que o console foi transportado.
2. Com uma chave Phillips número 2, remova os dois parafusos autoatarraxantes de 10 x 1 pol que prendem a tampa traseira no lugar. Puxe a tampa traseira vertical para trás para removê-la e separe-a.

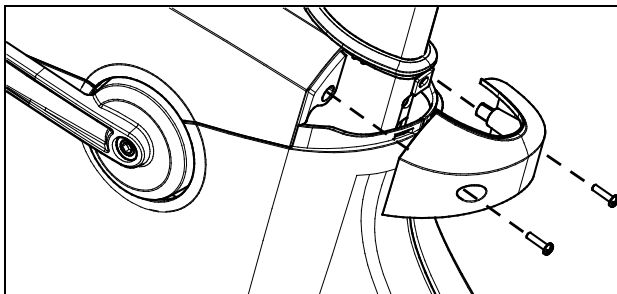



Figura 2: Remoção da cobertura traseira

3. Remova os dois parafusos auto-atarraxadores de 10 x 1 pol segurando a tampa superior no lugar e remova-a.

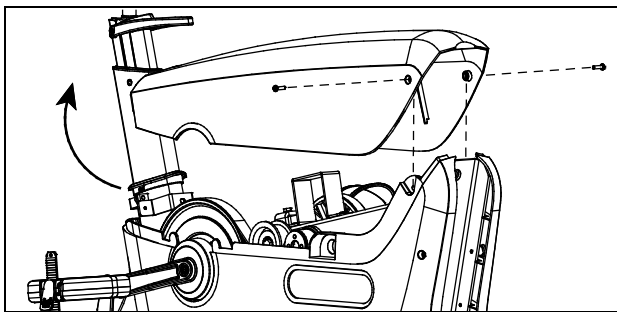



Figura 3: Remoção da cobertura superior

4. Remova os quatro parafusos autoatarraxantes de 10 x 1 pol que seguram a tampa lateral esquerda no lugar e então puxe a tampa para removê-la do equipamento.

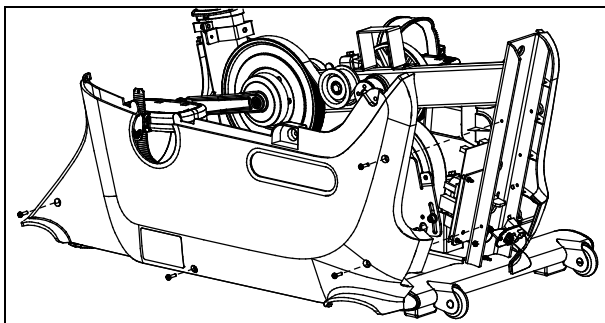



Figura 4: Remoção da tampa lateral

5. Remova a fita que prende o cabo de dados da unidade base no lugar dentro do canal do suporte vertical.
6. Deslize o painel de ligações para cima e para fora do suporte na tampa lateral direita.

Para instalar o suporte vertical e preparar os cabos para conexão ao console:

1. Remova a porca e a arruela de uma extremidade do acoplador coaxial tipo F embalado com o console P80. Insira esta extremidade do acoplador na abertura redonda no painel de ligações.
2. Coloque a arruela de volta no acoplador de cabo coaxial, seguido da porca. Use duas chaves de boca de 7⁄16 pol para fixar o acoplador; segure-o no lugar com uma chave de aperto, enquanto aperta a porca com a segunda chave.
3. Localize a extremidade com abas do acoplador de plugue modular. Encaixe esta extremidade do acoplador na abertura quadrada no painel de ligações.
4. Deslize o terminal de desconexão rápida na ponta de aterramento do cabo de alimentação sobre o terminal de aterramento no quadro do equipamento.
5. Prenda as extremidades inferiores dos seguintes cabos ao lado interno do painel de ligações:
    - Cabo Ethernet
    - Cabo de TV (para o console P80)
    - Cabo de alimentação (para o console P80)
6. Deslize o painel de ligações de volta ao suporte na tampa lateral direita.
7. Usando um pedaço de fita ou uma amarra plástica, junte as pontas superiores de todos os cabos.

8. Enquanto seu assistente segura o suporte vertical no lugar sobre o conjunto do corpo, rosqueie os cabos para cima pelo suporte. Ao terminar, use um pedaço de fita para prender os conectores superiores dos cabos na parte superior do suporte.
9. Deslize o suporte vertical até sua posição de maneira que os orifícios de parafuso estejam alinhados com os orifícios correspondentes no equipamento, conforme mostrado na figura a seguir.

   Observação: se o suporte estiver posicionado corretamente, ele se apoiará na aba de metal no canal do suporte vertical.

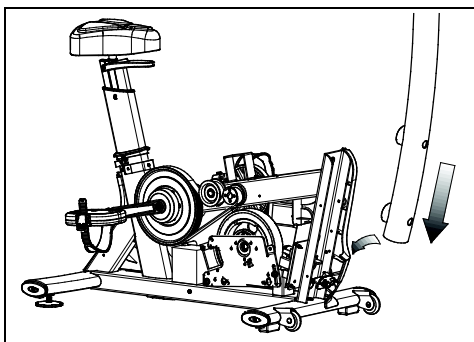



Figura 5: Inserção do suporte vertical

Importante: *na etapa seguinte, seja extremamente cuidadoso para não prender ou apertar nenhum cabo entre os parafusos de montagem e seus assentos.*

10. Insira os dois parafusos de montagem do suporte vertical nas aberturas do suporte e nos orifícios de parafuso no conjunto do corpo. Aperte totalmente os parafusos de montagem usando uma chave sextavada de ⅜ pol.

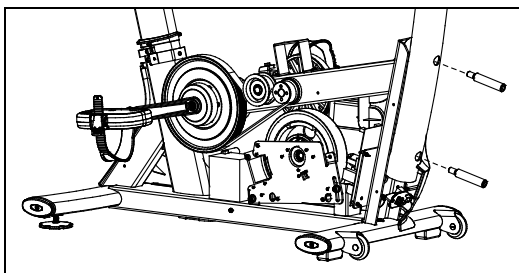



Figura 6: Aparafusando o suporte vertical no lugar

Importante: *nos dois passos seguintes, seja extremamente cuidadoso para não prender ou apertar nenhum cabo entre a estrutura da bicicleta e alguma tampa.*

11. Reposicione a tampa lateral esquerda na unidade do corpo, depois coloque e aperte os parafusos de 10 x 1 pol segurando-o no lugar.
12. Repita a etapa anterior para reinstalar as tampas superior e traseira.

Instalação do suporte para garrafa de água

O suporte para garrafa de água é fixado em um apoio plástico montado no suporte vertical na fábrica.

Para instalar o suporte para garrafa de água:

1. Posicione o suporte para garrafa de água no apoio de maneira que as três abas no suporte para garrafa de água se encaixem nos orifícios retangulares do apoio.
2. Fixe o suporte para garrafa de água no apoio usando os dois parafusos autoatarraxantes Nº 8 x ⅝ pol conforme mostrado na ilustração a seguir.

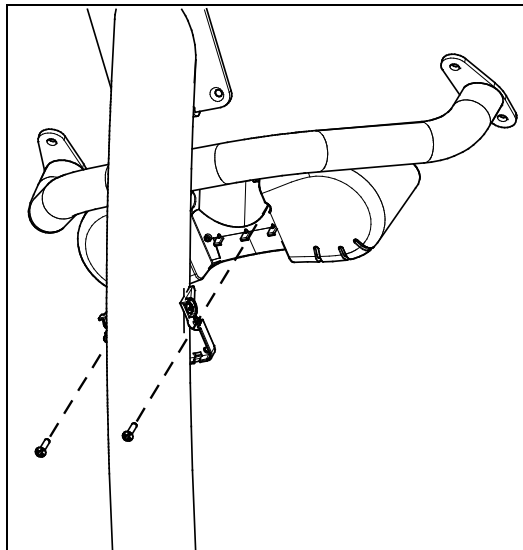



Figura 7: Instalação do suporte para garrafa de água

Instalação do guidão

Depois que o suporte vertical e o suporte para garrafa estiverem fixos no lugar, instale o conjunto do guidão e passe o cabo do sensor da frequência cardíaca através do suporte.

Para instalar o guidão:

1. Posicione o guidão sobre os suportes próximos à parte superior do suporte vertical conforme mostrado na figura a seguir. Para abrir as extremidades, o conjunto deve estar posicionado para cima e para frente.

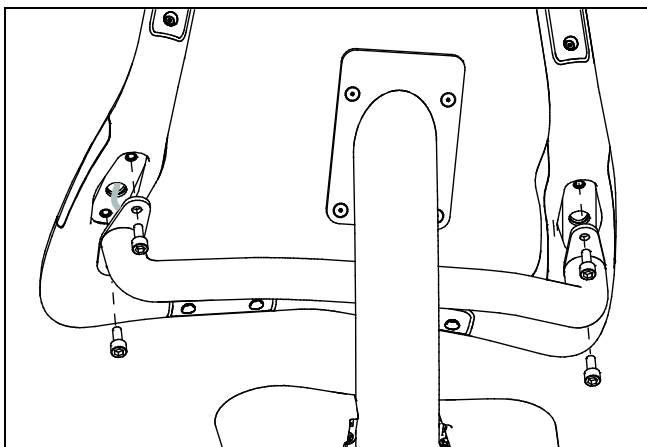



Figura 8: Instalação do guidão

2. Passe o cabo de frequência cardíaca através da extremidade mais próxima do suporte e do suporte vertical.
3. Peça para seu ajudante puxar a extremidade do cabo de batimento cardíaco através do suporte do console na parte superior do suporte vertical.
4. Coloque quatro arruelas de 5⁄16 pol sobre quatro parafusos de cabeça de soquete de 5⁄16 pol x ¾ pol. Coloque o conjunto do guidão nos suportes e fixe os quatro parafusos de cabeça de soquete com suas arruelas. Aperte totalmente os parafusos usando uma chave sextavada de ¼ pol.

Verificação de estabilidade da unidade

Certifique-se de que a unidade esteja nivelada antes de permitir que alguém a utilize.

ATENÇÃO: para evitar movimentos, certifique-se de que os pés ajustáveis estejam em contato com o chão.

Para nivelar a unidade:

1. Balance gentilmente a unidade. Se houver algum movimento, peça ao seu ajudante para inclinar a unidade para um lado enquanto você localiza os pés ajustáveis.
2. Corrija a altura de cada pé ajustável conforme instruções a seguir.

Se desejar...	*Gire os pés ajustáveis...*
Suspender a unidade	No sentido anti-horário
Abaixar a unidade	No sentido horário

Importante: *coloque a unidade em uma superfície plana. Com a rotação dos pés ajustáveis não se consegue compensar irregularidades extremas da superfície.*

Ao concluir o ajuste da unidade, coloque-a no chão e verifique novamente se está nivelada.

Amaciamento do equipamento

Os equipamentos Precor não necessitam realmente de um período de amaciamento. No entanto, componentes móveis como correias, engrenagens e rolamentos podem se acomodar durante o armazenamento ou envio do equipamento. Por isso, o equipamento pode operar com um pouco de aspereza ou barulho quando for ativado pela primeira vez.

Geralmente, o equipamento retorna à operação suave após um ou dois dias de utilização normal. Caso isso não aconteça, entre em contato com seu revendedor para buscar assistência. Para mais informações, consulte *Assistência técnica*.

Capítulo 2

Instalação do console

Para facilitar a instalação, todos os consoles Precor Experience Series usam as mesmas ferragens para montagem e localizações dos conectores sempre que possível. A sequência de instalação para todos eles é a seguinte:

- Passagem do conjunto de cabos
- Conexão dos cabos
- Finalização da instalação (aperto dos parafusos de montagem e encaixe da placa traseira)

As seções a seguir descrevem como realizar essas tarefas.

Passagem dos cabos (P80)

Anteriormente na instalação, você passou os cabos necessários através do quadro da unidade até a saída pela abertura no suporte do console. À medida que alinha a placa traseira no console com o suporte do console, certifique-se de que o conjunto de cabos passe corretamente pelas aberturas de ambos os componentes.

Importante: *antes de começar a seguir o procedimento, remova os parafusos de montagem do suporte do console e a placa traseira do console de controle. Para remover a cobertura, use suas unhas para soltar a borda inferior e depois sacuda a cobertura para cima e para fora como mostra a seguinte figura.*

Figura 9: Remoção da tampa de acesso do console P80

Para passar o conjunto de cabos:

1. Procure passar o máximo possível de cada cabo pela abertura no meio suporte do console na unidade.
2. Posicione o console sobre o suporte do console.
3. Coloque o console no suporte do console de forma que o entalhe na parte inferior da tampa de trás do console se encaixe no gancho retangular na parte inferior do suporte do console, conforme mostrado na figura abaixo.

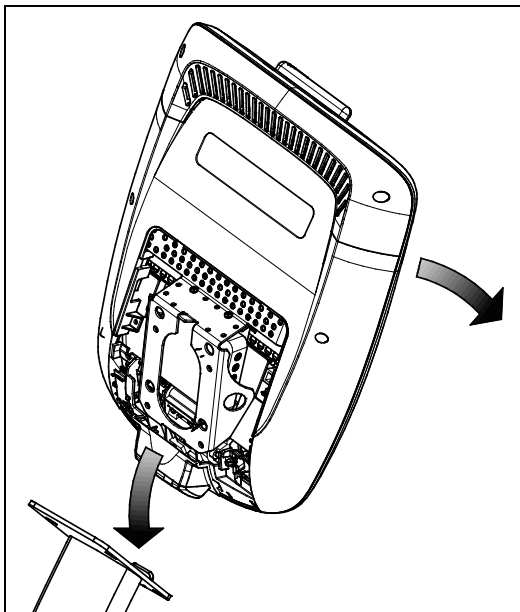



Figura 10: Posição do console na unidade base

4. Incline o console para frente até que ele pare. Use uma das mãos para firmar o console nessa posição, ou peça ao seu ajudante que o faça.

Conexão dos cabos (P80)

Após instalar o console, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos e acople-os aos conectores de circuito adequados dentro do console. Consulte a figura e a tabela a seguir para identificar os cabos e conectores.

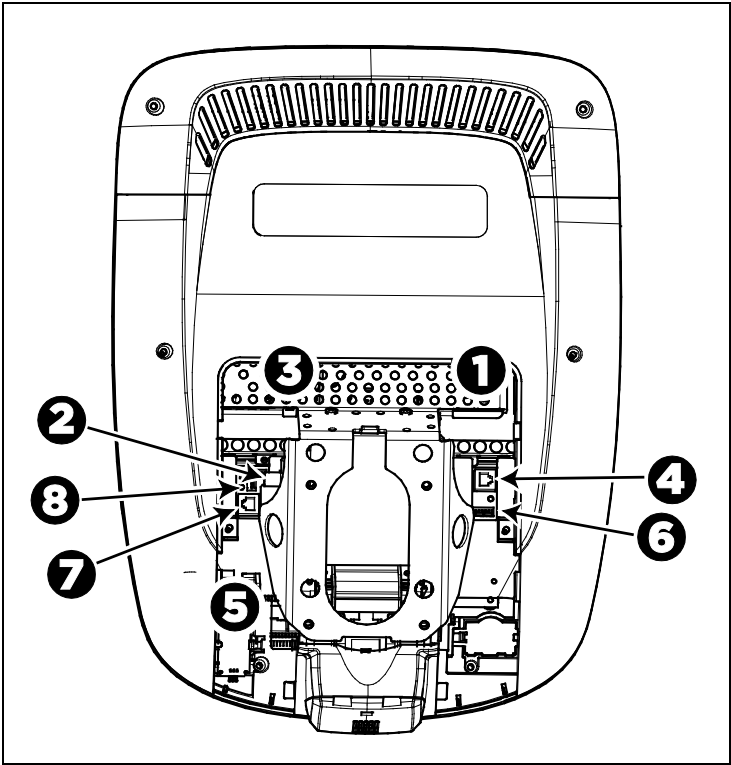



Figura 11: Conexões dos cabos, console P80

Tabela 1. Conexões internas de cabo do P80

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Ethernet (LAN)	Modular de oito contatos, no cabo preto redondo	❶
Entrada de TV	Coaxial tipo F	❷
Alimentação	Plugue de dois contatos, polarizado e com trava	❸
Dados da unidade básica	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	❹

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Sensores de batimento cardíaco	Fita de quatro contatos, de encaixe único	5
Chave de segurança (somente esteiras)	Fita de seis contatos, de encaixe único	6
CSAFE	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	7
Sensor de interrupção automática (apenas esteiras)	Fita vertical com quatro contatos, com chave	8

Para simplificar a instalação e a manutenção, passe e conecte os cabos de 1 a 5 de acordo com as instruções a seguir.

Observação: nas figuras desta seção, alguns cabos são omitidos para fins de clareza.

Conexão do cabo de televisão

O sintonizador de televisão do console é montado dentro da placa traseira do console. O sintonizador inclui um adaptador para cabos curtos que permite que a televisão seja conectada fora da placa traseira.

Para conectar o cabo de televisão:

1. Puxe o cabo no canto inferior direito da placa traseira.
2. Passe o cabo no sentido anti-horário ao redor e fora da placa traseira.

   Importante: *na etapa seguinte, instale o cabo utilizando uma chave de torque e aperte até 0,9 N-m (8 lb-pol). Se uma chave de torque não estiver disponível, instale o cabo coaxial com uma chave simples e aperte com uma "volta confortável + ¼". Você também pode usar uma chave na porca interna para ajudar a apertar a conexão.*
3. Acople o conector do cabo ao conector do cabo do sintonizador e aperte usando duas chaves de boca de 7⁄16 pol. Posicione os dois conectores em cima do canto superior direito da placa traseira.
4. Use uma amarração de plástico para fixar os conectores na parte superior da placa traseira. Passe a amarração através dos dois orifícios pequenos no canto superior direito da tampa traseira, amarre os conectores e aperte firmemente. Corte e remova a extremidade protuberante da amarração.

A figura a seguir mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

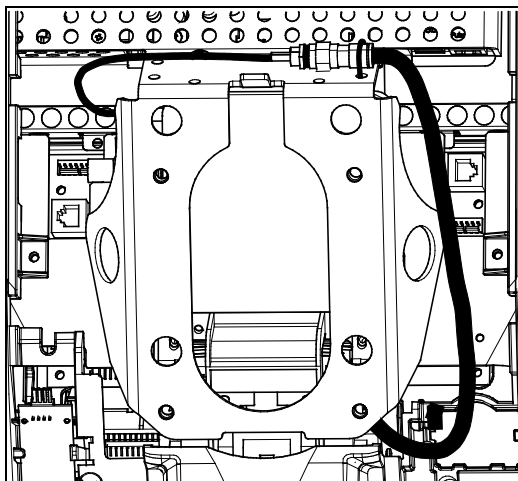



Figura 12: Conexão do cabo de televisão

Conexão dos cabos de dados Ethernet e da unidade base

Os cabos de dados Ethernet e da unidade base passam através de uma abertura no canto superior direito da placa traseira e são conectados às entradas modulares próximas no console. Por isso, é importante ter cuidado ao conectar os cabos. O cabo Ethernet preto é conectado a uma entrada logo abaixo do suporte de metal perfurado na parte superior da abertura no console. O cabo de dados da unidade base cinza é conectado a uma entrada inferior mais próxima da placa traseira.

Consulte a figura a seguir para obter a posição correta dos dois cabos.

CUIDADO: se você conectar o cabo de dados da unidade base à entrada incorreta, o equipamento não funcionará.

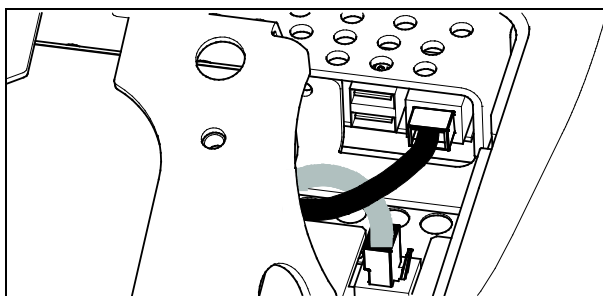



Figura 13: Conexão dos cabos de dados Ethernet e da unidade base

Conexão do cabo do sensor de frequência cardíaca

O cabo do sensor de frequência cardíaca passa através da abertura no canto superior esquerdo da placa traseira e para baixo em direção à placa de circuito pequena na parte inferior esquerda do console. A figura a seguir mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

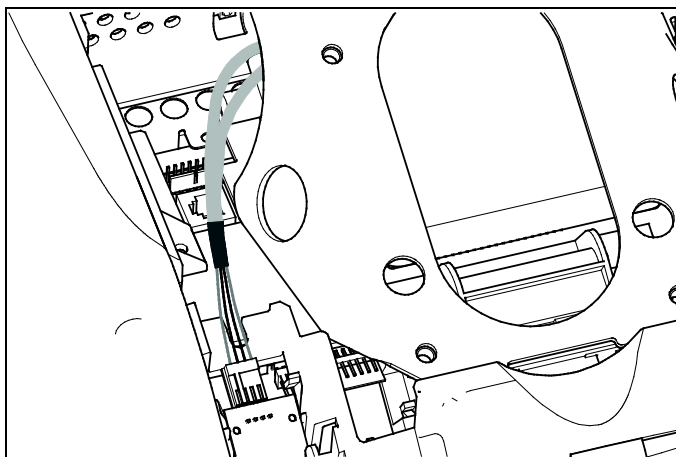



Figura 14: Conexão do cabo de batimento cardíaco

Conexão do cabo de alimentação

Passe o cabo de alimentação através da abertura no canto superior esquerdo da placa traseira. Na abertura próxima à estrutura de aço do console, localize o soquete que coincide com o plugue do cabo de alimentação e conecte o cabo de alimentação a ele.

Observação: certifique-se de que o engate do plugue encaixa no soquete.

A figura a seguir mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

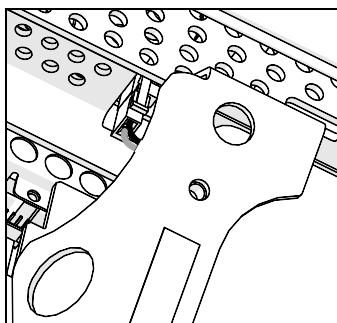



Figura 15: Conexão do cabo de alimentação

Finalização da instalação do console (P80)

Antes de concluir os passos finais da instalação, confira as conexões que você já fez. Certifique-se de que todos os cabos estejam conectados firme e completamente, e que todos os cabos desnecessários foram amarrados adequadamente.

Para finalizar a instalação:

1. Passe o cabo extra de volta no tubo de pescoço.
2. Incline o console de controle para trás (em sua direção) até que a lingueta na extremidade superior da placa traseira deslize pela extremidade superior do suporte do console e os orifícios dos parafusos se alinhem corretamente.
3. Insira os quatro parafusos de cabeça plana de ⅝ polegadas nos orifícios do suporte do console e rosqueie-os nos orifícios na placa traseira no console. Aperte parcialmente os parafusos usando uma chave sextavada de 5⁄32 polegadas.
4. Alinhe as duas linguetas no fundo da tampa traseira do console com os orifícios no fundo da caixa do console. Insira as linguetas nos orifícios.
5. Insira as linguetas restantes na tampa traseira com as ranhuras correspondentes na caixa do console.
6. Pressione cuidadosamente as extremidades da tampa traseira para encaixá-las no lugar.
7. Se necessário, reinstale os painéis que removeu da unidade base.

Passagem dos cabos (P30 e P10)

Anteriormente na instalação, você passou os cabos necessários através do quadro da unidade até a saída pela abertura no suporte do console. À medida que alinha a placa traseira no console com o suporte do console, certifique-se de que o conjunto de cabos passe corretamente pelas aberturas de ambos os componentes.

Importante: *antes de começar a seguir o procedimento, remova os parafusos de montagem do suporte do console e a placa traseira do console de controle. Deixe a tampa e seus materiais de montagem de lado, para uso posterior.*

Para passar o conjunto de cabos:

1. Procure passar o máximo possível de cada cabo pela abertura no meio suporte do console na unidade.
2. Posicione o console sobre o suporte do console.
3. Coloque o console no suporte do console de forma que o entalhe na parte inferior da tampa de trás do console se encaixe no gancho retangular na parte inferior do suporte do console, conforme mostrado na figura abaixo.

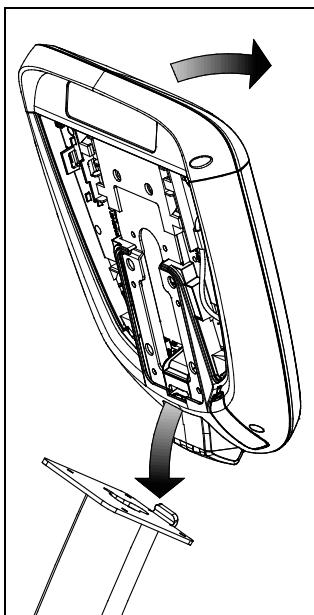



Figura 16: Posição do console na unidade base

4. Incline o console para frente até que ele pare. Use uma das mãos para firmar o console nessa posição, ou peça ao seu ajudante que o faça.
5. Puxe todos os cabos para cima e para frente até conseguir deixá-los pendentes sobre o topo da placa traseira do console.

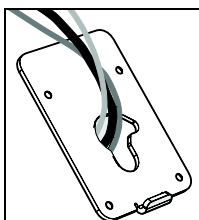



Figura 17: Posicionamento do cabo

Conexão dos cabos (P30 e P10)

Importante: *passe todos os cabos através da abertura semi-circular logo acima da montagem do console, como mostrado na figura abaixo.* ***Não*** *tente rotear cabos por meio de outras aberturas ou pelo canal de aço acima da montagem.*

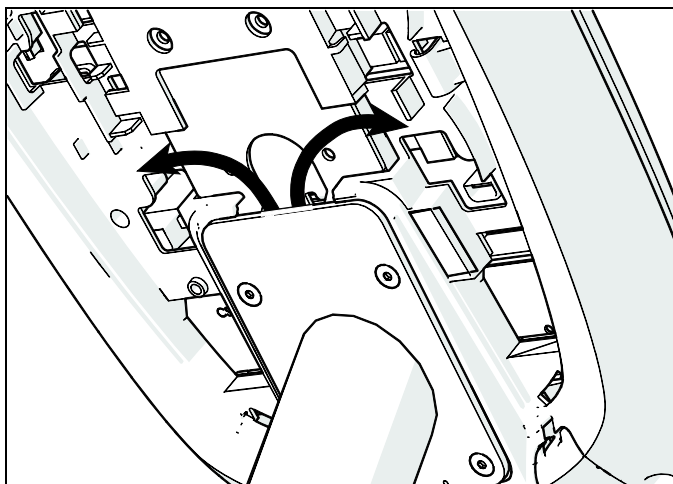



Figura 18: Roteamento do cabo da montagem ao console

Após instalar o console, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos e acople-os aos conectores de circuito adequados dentro do console. Consulte a figura e a tabela a seguir para identificar os cabos e conectores.

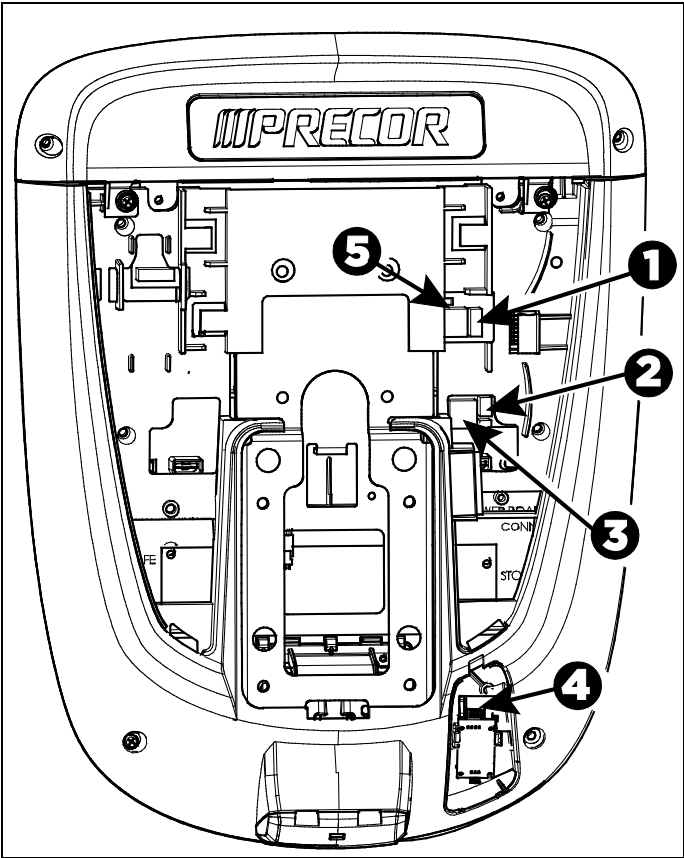



Figura 19: Conexões dos cabos, consoles P30 e P10

Tabela 2. Conexões internas de cabo do P30 e do P10

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Chave de segurança (somente esteiras)	Fita de seis contatos, de encaixe único	❶
Sensor de interrupção automática (apenas esteiras)	Fita de quatro contatos, de encaixe único	❷
Dados da unidade básica	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	❸

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Sensores de batimento cardíaco	Fita de quatro contatos, de encaixe único	❹
CSAFE	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	❺

Finalização da instalação do console (P30 e P10)

Antes de concluir os passos finais da instalação, confira as conexões que você já fez. Certifique-se de que todos os cabos estejam conectados firme e completamente, e que todos os cabos desnecessários foram amarrados adequadamente.

Para finalizar a instalação:

1. Passe o cabo extra de volta no tubo de pescoço.
2. Incline o console de controle para trás (em sua direção) até que a lingueta na extremidade superior da placa traseira deslize pela extremidade superior do suporte do console e os orifícios dos parafusos se alinhem corretamente.
3. Insira os quatro parafusos de cabeça plana de ⅝ polegadas nos orifícios do suporte do console e rosqueie-os nos orifícios na placa traseira no console. Aperte parcialmente os parafusos usando uma chave sextavada de 5⁄32 polegadas.
4. Alinhe as duas linguetas no fundo da tampa traseira do console com os orifícios no fundo da caixa do console. Insira as linguetas nos orifícios.
5. Insira os dois parafusos Phillips de #8–32 x ½ pol que você removeu antes nos orifícios da borda superior da tampa traseira do console. Aperte os parafusos até o fim.

   ***Importante**: tenha cuidado para não apertar os cabos entre a tampa traseira e as cabeças dos parafusos de montagem do PVS.*
6. Aperte completamente os quatro parafusos de montagem (apertados parcialmente na etapa 3) usando uma chave sextavada de 5⁄32 pol.

Verificando Se o Monitor de Taxa de Batimento Cardíaco Está Funcionando

Para verificar se o monitor de taxa de batimento cardíaco está funcionando:

1. Comece a fazer exercícios no equipamento.
2. Agarre as duas barras de apoio sensíveis ao toque.

   Observação: a taxa de batimento cardíaca é lida a cada dez segundos. Durante este tempo, o coração pisca no monitor. Você deve manter contato com ambas as placas de metal em cada barra de apoio, para garantir uma leitura exata.
3. Olhe para o monitor da TAXA DE BATIMENTO CARDÍACO Após alguns segundos, um número aparecerá, indicando sua taxa de batimento cardíaco.
4. Se um número não aparecer no monitor da TAXA DE BATIMENTO CARDÍACO, realize as seguintes verificações:
   - Verifique se o cabo está conectado corretamente.
   - Repita o teste com uma pessoa diferente. Embora o monitor da taxa de batimento cardíaco geralmente seja muito preciso, pode não funcionar corretamente para alguns indivíduos.

   Observação: se você usar monitoramento sem fio da taxa de batimento cardíaco, repita este teste usando uma faixa peitoral ou um simulador de pulso sem fio, ao invés de agarrar as barras de apoio sensíveis ao toque.

Capítulo 3

Manutenção

Para manter o equipamento funcionando adequadamente, realize as pequenas tarefas de manutenção desta seção nos intervalos mostrados na lista de verificação de manutenção. A não execução da manutenção no equipamento de acordo com as instruções desta seção pode anular a Garantia Limitada da Precor.

PERIGO **para reduzir o risco de choque elétrico, sempre desconecte o equipamento de sua fonte de alimentação antes de limpá-lo ou de realizar qualquer tarefa de manutenção. Se o equipamento tiver alimentação própria mas também possuir um adaptador de alimentação opcional, desconecte o adaptador.**

Limpeza diária

A Precor recomenda a limpeza do equipamento antes e depois de cada sessão de exercício. Para remover poeira e sujeira do equipamento, limpe todas as superfícies expostas com um pano macio umedecido com um dos seguintes produtos de limpeza:

- Solução de 30 partes de água para uma parte de Simple Green® (para mais informações, acesse **www.simplegreen.com**)
- Limpador ENVIR-O-SAFE enriquecido com oxigênio ou concentrado para limpeza multitarefa, diluído de acordo com as instruções do fabricante (para mais informações, acesse **www.daleyinternational.com**)

Você pode também limpar o equipamento com lenços de limpeza para equipamentos de ginástica Athletix (para mais informações, acesse **www.athletixproducts.com**)

ATENÇÃO: leia e siga as instruções do fabricante, especialmente as instruções de diluição, antes de usar qualquer produto de limpeza nos equipamentos Precor. Não use produtos de limpeza concentrados sem diluição, nem produtos contendo ácidos de qualquer tipo, pois prejudicam o revestimento protetor do equipamento e anulam a garantia limitada Precor. Jamais despeje água ou borrife líquidos em qualquer peça do equipamento. Deixe o equipamento secar completamente antes de utilizá-lo.

Aspire o chão sob o equipamento com frequência para evitar o acúmulo de poeira e sujeira que podem interferir no seu funcionamento. Use uma escova macia de nylon para limpar os sulcos no equipamento com pedais.

Inspeção diária

Pelo menos uma vez por dia, verifique se o equipamento apresenta os seguintes problemas:

- Correias deslizando
- Fixadores frouxos
- Ruídos incomuns
- Cabos de alimentação desgastados ou desfiados
- Qualquer outra indicação de que o equipamento pode estar precisando de manutenção

Importante: *se determinar que o equipamento precisa de manutenção, desconecte todas as conexões de alimentação (televisão, Ethernet e alimentação) e retire-o da área de exercícios. Coloque um aviso de FORA DE SERVIÇO no equipamento e deixe claro para todos os usuários que ele não deverá ser usado.*

Para pedir peças ou contatar um provedor de serviços autorizado Precor na sua área, consulte *Assistência técnica*.

Manutenção trimestral

A Precor recomenda limpeza e inspeção do equipamento mais criteriosas a cada três meses.

Para realizar a manutenção trimestral:

1. Remova os painéis de cobertura.
2. Remova detritos com um aspirador de pó, tomando cuidado para não aproximar demais o bocal do aspirador de placas de circuito (a menos que o aspirador de pó seja protegido contra formação de energia estática).
3. Verifique a tensão das duas correias.
4. Recoloque os painéis de cobertura.
5. Limpe o exterior do console com esponja úmida ou pano macio e seque com uma toalha limpa. Mantenha os componentes eletrônicos longe de água para evitar choques elétricos ou danos.
6. Limpe a tela sensível ao toque usando um pano macio que não seja de algodão e uma solução de 91% de álcool isopropílico (sem diluição ou diluída na mesma quantidade de água).

Armazenamento do monitor de batimento cardíaco

Se tiver adquirido um monitor de batimento cardíaco opcional, armazene-o em um local sem sujeira e poeira (por exemplo, um armário ou uma gaveta). Proteja o monitor de batimento cardíaco de variações extremas de temperatura. Não o armazene em um local que possa ser exposto a temperaturas abaixo de 0°C (32°F).

Para limpar o monitor de batimento cardíaco, utilize uma esponja ou pano macio umedecido com água e sabão suave. Seque a superfície cuidadosamente com uma toalha limpa.

Movendo o equipamento

O equipamento é muito pesado. Se planeja movê-lo para uma nova localização, obtenha ajuda de outra pessoa adulta e use técnicas de suspensão adequadas. Se o equipamento incluir roletes em uma extremidade, use os roletes para reduzir a carga sobre você e seu ajudante.

Para mover a bicicleta:

1. Desconecte, desplugue e remova todas as conexões externas (televisão, Ethernet e alimentação).
2. Suspenda os pés traseiros para inclinar a bicicleta para frente sobre seus roletes.
3. Empurre a bicicleta para sua nova localização.
4. Coloque os pés traseiros no chão.

Armazenamento de longo prazo

Se você planeja não utilizar o equipamento por um período longo, realize as seguintes tarefas para prepará-lo para o armazenamento:

- Se o equipamento possuir um cabo de alimentação, desconecte o cabo.
- Se possuir um adaptador de alimentação opcional, conecte-o para evitar danos na bateria interna.
- Posicione-o de forma que não seja danificado e não interfira com as pessoas e com outros equipamentos.

Capítulo 4

Recursos com alimentação própria

Importante: *este capítulo do manual descreve equipamentos de fitness da Precor que podem funcionar sem estar conectados à alimentação de CA. Isso inclui unidades equipadas com consoles P30 ou P10. No entanto, os consoles P80 precisam estar conectados à alimentação de CA através de suas fontes de alimentação para funcionar. Por isso, este capítulo não se aplica aos equipamentos com consoles P80.*

Em equipamentos com alimentação própria, o sistema inicializa e exibe a tela de boas-vindas quando um usuário começa a se exercitar. Uma taxa mínima de movimento deve ser mantida para que a mensagem apareça, como mostrado na tabela seguinte. Quando os requisitos são atendidos, a energia gerada permite o funcionamento adequado do equipamento.

Tabela 3. Requisitos mínimos para o funcionamento

Equipamento	Taxa de movimento
AMT	40 passadas por minuto (PPM)
EFX	40 passadas por minuto (PPM)
Stepper	30 passos por minuto
Bicicleta	20 rotações por minuto (RPM)

As informações são exibidas quando a bateria estiver baixa ou quando a taxa de movimento cair abaixo dos requisitos mínimos. O visor explica o que fazer para conservar a energia. Se as mensagens forem ignoradas, o equipamento inicia o procedimento de desligamento para manter a carga da bateria. Consulte *Visores informativos antes do desligamento*.

É possível adquirir um adaptador de alimentação elétrica opcional, que fornece energia constante para o equipamento. Se você planeja alterar as configurações de clube em uma unidade equipada com um console P30 ou P10, o adaptador de energia é altamente recomendado. Para adquirir o adaptador opcional de energia, fale com seu representante. Consulte *Assistência técnica*.

Visores informativos antes do desligamento

O equipamento economiza carga da bateria entrando em um modo de desligamento. Se o usuário não mantiver a frequência mínima de movimento, inicia-se um processo de desligamento de 30 segundos.

Nesse modo, o console exibe um indicador de contagem regressiva e ignora teclas pressionadas. Se nenhum movimento for detectado ou se a frequência de movimento permanecer abaixo do limite mínimo, o indicador mudará e a contagem regressiva continuará.

Observação: o usuário pode retomar o treinamento antes de o período de contagem regressiva terminar, e o exercício continuará a partir do ponto em que foi pausado.

Importante: *se o equipamento for conectado a um dispositivo controlador CSAFE, o processo de desligamento seguido será ligeiramente diferente. Dez segundos antes do desligamento do equipamento, o mesmo encerra a sessão de exercícios e exibe uma mensagem de redefinição enquanto se desconecta do dispositivo controlador CSAFE. Ele ignora todas as teclas pressionadas durante esses dez segundos.*

Sintomas de Bateria Baixa

Se ninguém usou o equipamento por muito tempo, a bateria pode precisar de recarga.

Os sintomas de bateria baixa incluem:

- Um monitor piscando ou errático
- Perda de informações sobre o usuário e programas depois que o usuário para de se exercitar, sem qualquer exibição do resumo de exercícios ou notificação de encerramento pendente.
- Impossibilidade de diminuir a configuração de inclinação (se houver)

Importante: *para manter uma fonte de energia constante, use o adaptador de energia opcional.*

Utilização do adaptador de alimentação elétrica opcional

Após conectar o adaptador de alimentação elétrica ao equipamento, conecte a outra extremidade na fonte de alimentação elétrica apropriada (120 V ou 240 V).

ATENÇÃO: quando o adaptador opcional estiver em uso, verifique se o cabo de alimentação elétrica gera riscos à segurança. Mantenha-o longe de lugares de circulação de pessoas e de peças móveis. Se o cabo de alimentação ou o módulo de conversão de energia elétrica forem danificados, eles deverão ser substituídos.

O console de controle funciona de forma diferente quando o adaptador de alimentação elétrica está conectado. Como o adaptador de alimentação fornece uma fonte constante de energia, o usuário pode parar por períodos curtos de tempo sem ter que iniciar os procedimentos de desligamento. Quando o limite de tempo de pausa expira e o usuário não retoma o exercício, o visor retorna à tela de boas-vindas. O tempo de pausa padrão é de 30 segundos para todos os equipamentos de fitness. Consulte o manual de seu console de controle para obter instruções sobre como definir ou alterar o limite de tempo de pausa. Para saber como instalar o adaptador de alimentação elétrica, consulte *Kit do adaptador de alimentação elétrica opcional*.

Kit do adaptador de alimentação elétrica opcional

Se adquirir um adaptador de alimentação elétrica opcional, você também deverá adquirir o kit do cabo interno. O kit vem com o cabo, o suporte e os fixadores que conectam o adaptador à placa inferior dos componentes eletrônicos.

ATENÇÃO: o kit do cabo interno deve ser instalado pela equipe de manutenção autorizada. Não tente instalar sozinho, pois isso poderá anular a Garantia Limitada da Precor. Para obter mais informações, consulte *Assistência técnica*.

Importante: *se o equipamento incluir o console P80, o adaptador de alimentação opcional e o kit do cabo interno deverão ser instalados para fornecer alimentação contínua à unidade base e suportar sua bateria interna.*

Após instalar o kit, conecte o adaptador ao equipamento. Conecte a extremidade oposta à fonte de alimentação apropriada para o seu equipamento (120 V ou 240 V). Verifique as instruções de segurança encontradas no início deste manual antes de utilizar o adaptador de alimentação elétrica.

Substituição da bateria

A bateria do equipamento foi desenvolvida para durar por um longo tempo. Entretanto, se você achar que a bateria precisa ser substituída, entre em contato com um técnico de serviço autorizado. Consulte *Assistência técnica*.

ATENÇÃO: a bateria dentro do equipamento contém materiais nocivos e deve ser descartada de acordo com as regulamentações locais para descarte de materiais perigosos. Consulte *Materiais perigosos e descarte correto*.